

Your Wife 1

“Gilaaaa,, dah miring otak ni orang,,,”

Dalam hati Rangga mengumpat mendengar usul yang ditawarkan oleh Niko, usul gilaaa yang dengan cepat disetujui oleh atasannya Pak Wisnu, dan kedua teman yang juga memegang jabatan manager seperti dirinya.

Hari itu, Kantor Rangga menerima kunjungan pimpinan pusa yang menetapkan kantornya sebagai cabang perusahaan dengan kinerja terbaik, memberikan bonus liburan dan berhak untuk menggunakan cottage milik perusahaan yang ada disalah satu pesisir pulau jawa.

Tentunya ditambah bonus sejumlah uang. Namun di antara berbagai kegembiraan itu mungkin Rangga lah orang yang paling berbahagia. Ya,, atas bantuan Pak Wisnu, Rangga disetujui oleh pimpinan pusat untuk menempati bangku pimpinan yang sebelumnya ditempati oleh Pak Wisnu. Wisnu sendiri, atas prestasinya diminta untuk membantu pusat.

Setelah rombongan pusat meninggalkan ruangan, Pak Wisnu langsung mengangkat gelas yang hanya diisi air mineral mengajak bawahannya untuk bertoaast ria. Walau bagaimanapun ada kebanggaan atas penghargaan yang diberikan.

Namun Pak Wisnu dengan berat hati menyampaikan bahwa dirinya tidak dapat ikut serta dalam liburan itu, karena telah memiliki janji tersendiri dengan istrinya untuk sebuah liburan di pulau dewata.

Rangga sendiri tidak begitu peduli dengan keabsenan Pak Wisnu, toh dirinya tetap dapat mengikuti liburan rombongan kantor bersama istrinya. Dan ini dapat menjadi kado bulan madu bagi istrinya yang baru dinikahi 3 bulan lalu.

“Tapi apakah Pak Wisnu tetap tidak mau ikut rombongan walaupun nantinya kami mengadakan sebuah game dengan perjanjian yang menarik?” celetuk Niko.

“Perjanjian?, emang kalian udah bikin perjanjian apa?” Tanya pak Wisnu sambil menatap Niko dan Rangga bergantian. Seperti halnya Pak Wisnu, Rangga yang tidak pernah membuat perjanjian apapun tentang liburan pada Niko, pun dibuat bingung.

“Ya, sebagai ucapan terimakasih, Saya dan Rangga ingin mengusulkan sebuah permainan, untuk membuang kejenuhan atas rutinitas kita, bagaimana jika nanti selama liburan disana kita membebaskan pasangan kita untuk dirayu oleh sesama kita,” papar Niko

“Maksudmu?” Tanya Pak Wisnu meminta penjelasan yang lebih mendetail.

“Ya,,, bagi mereka yang beruntung, mungkin dapat dilanjutkan dengan rayuan di atas ranjang, dan atas dasar perjanjian awal tentunya kita tidak boleh melarang untuk ‘penuntasan akhir’ atas usaha kawan kita,”

“Saya pikir permainan ini bisa menjadi referensi kepuasan bagi kita, yang setau saya selalu setia dengan istri masing-masing, tentang ‘cita rasa’ dan ‘varian kenikmatan’ dari wanita selain istri kita,” tambahnya.

“Gilaaa,, bagaimana mungkin usul itu meluncur dengan lancar

dari mulut Niko, apalagi dengan membawa-bawa namaku,” Hati Rangga mengumpat. Namun ketika dirinya ingin menampik usul Niko, Rangga melihat wajah Pak Wisnu yang berbinar sambil menganggukkan kepalanya tanda setuju.

“Lagian, Kenapa perjanjian ini harus mengatasnamakan balas budi, sialan,” hati Rangga kembali mengumpat ketika menyadari sulit baginya untuk mengelak dari permainan ini.

“Yang bener Meennn,,, pastinya loe juga ngajak istri loe yang alim itukan?,” seru Ivan memastikan Niko mengajak istrinya yang biasa menggunakan busana tertutup lengkap dengan penutup kepalanya. Niko mengangguk pasti.

Sesaat Rangga terdiam, Cut Zahra istri sahabat karibnya itu memang memiliki daya tarik tersendiri dari tubuhnya yang selalu tertutup, wajah putih bersih, berdagu lancip dan hidung yang mancung. “Uuuugghhh,,,benar-benar tawaran yang menggurkan, terlalu sayang untuk dilewatkan, tapiii,,,” Kini justru Rangga yang bingung.

Mungkinkah, dalam liburan ini dirinya dapat mencumbu tubuh Zahra, atau bahkan kalau memungkinkan dapat sedikit berkenalan dengan selangkangnan wanita yang menjadi fantasi sekssnya sebelum menikah dengan Rianti, istrinya.

Bersambung....

Your Wife 2

“Tapi, agar permainan ini semakin seru, kita tidak boleh memberitahukan istri-istri kita tentang permainan ini, di samping untuk menghindari timbulnya pertengkaran suami istri, saya rasa ada tantangan tersendiri bagi kita untuk dapat menikmati tubuh target kita,” ucap Niko dengan tatapan tajam ke arah Rangga, dihias senyum penuh misteri.

Rangga bingung dengan tatapan itu, muncul pertanyaan besar di kepalanya, apakah Niko yang menjadi temannya sejak bangku SMP itu memang menjadikan istrinya sebagai target utama dalam permainan ini.

Sekilas Rangga teringat pernyataan Niko dihari pernikahannya, yang mengakui keindahan tubuh istrinya, saat melototi tubuh Rianti yang dibalut kebaya transparan yang sangat ketat dengan puring tipis yang hanya menutupi bagian dada.

“Untuk Pak Wisnu, sepertinya kita harus memberikan persyaratan tambahan, bapak hanya boleh mengajak simpanan bapak.”

“Hahahaha,,,”

Celetukan dari Ivan, kontan membuat Pak Wisnu terbahak tertawa, Ranggapun tersenyum kecut mengingat istri sah Pak Wisnu, Bu Sonya yang merupakan aktifis arisan ibu-ibu pejabat.

Sebenarnya, Bu Sonya, istri pak Wisnu yang telah memasuki

umur 40-an, masih terbilang cantik dan selalu tampil seksi dengan pakaiannya yang selalu mengekspos daerah terlarang, dan pastinya masih sangat layak pakai. Hanya saja yang membuat tidak kuat adalah mulutnya yang selalu aktif mengkritik setiap sesuatu yang tidak sesuai dengan hatinya. Alias cerewet.

Mungkin itulah sebabnya Pak Wisnu memilih sebuah hubungan rahasia dengan Mulan, resepsionis kantor yang terkenal montok dan murah hati kepada kaum lelaki dalam hal berpakaian, dan tentunya lebih penurut dibandingkan Bu Sonya

“Tidak, tidak,,, Pak Wisnu silahkan saja mengajak kedua istrinya, dengan tetap merahasiakan hubungannya dengan Mulan bukankah kita melakukan permainan ini dengan diam-diam, karena bisa saja saya berhasil mendapatkan tubuh Bu Sonya dengan meminjam kamar kalian, dan pastinya Pak Wisnu tidak bisa melarang saya untuk melakukan itu, bukan begitu Pak Wisnu?” papar Niko.

Pernyataan Niko sontak membuat Rangga, Ivan dan Raditya terkejut, kata-kata Niko sudah kelewat batas, meskipun dirinya memang memiliki hasrat yang sama untuk menunggangi tubuh montok istri Pak Wisnu itu, tapi tidak selayaknya hal itu diungkapkan langsung dihadapan Pak Wisnu, yang nota bene adalah atasannya.

“Whuahahaha,,, saya selalu suka dengan ide gilaaamu, Niko, silahkan nikmati Sonya sepuasmu bahkan kalau kau juga ingin mencicipi Mulan silahkan saja, tapi jangan salahkan saya bila nanti membuat istrimu yang alim itu terkapar oleh ku,” jawaban Pak Wisnu membuat Niko tersenyum kecut. ternyata tidak hanya Niko yang tersenyum menyambut tawaran Pak Wisnu tetapi juga

Raditya, Ivan dan tentu saja Rangga.

“OK,,, jika semua memang semua telah sepakat, ada baiknya kita mempersiapkan istri-istri kita untuk menyambut pertempuran yang panjang besok lusa,” Pak Wisnu menyudahi rapat tambahan para pimpinan itu dengan tertawa terbahak.

“Tunggu pak, saya hanya ingin memastikan, perjanjian ini hanya berlaku saat liburan sajakan?” semua tersenyum dengan pertanyaan Raditya yang sedari tadi lebih banyak diam dan hanya mengangguk-agukkan kepala. Andini, gadis remaja yang dinikahi Raditya hampir berbarengan dengan hari pernikahan Rangga itu memang seorang gadis lugu yang dinikahnya satu bulan setelah gadis itu lulus dari bangku SMU.

Pastinya Raditya tidak berbeda dengan Rangga yang merasa keberatan dengan permainan yang diusulkan Niko, karena mereka sendiri masih belum puas mengayuh tubuh istri mereka.

“Itu Pasti, permainan kita ini cukuplah menjadi skandal saat liburan, karena tentunya kita tidak ingin rumah tangga kita ataupun rumah tangga rekan kita berantakan,” pungkas Niko sambil merapikan beberapa berkas yang ada dihadapannya.

* * *

Bersambung....

Your Wife 3

Rangga yang duduk santai di depan TV rumahnya sesekali menatap istrinya yang tengah menyiapkan makan malam mereka.

“Ada-ada saja permintaan Pak Santo itu, komentar dan sikapnya selalu saja bikin orang emosi,” keluh istrinya sambil meletakkan piring berisi ikan Nila yang baru digoreng.

“Ada apalagi dengan Pak Santo, Dia masih sering menggodamu,” Rangga memandangi tubuh semampai yang berjalan menuju freezer di sampingnya. tubuh Rianti terbilang langsing dengan pinggul yang bertaut serasi dengan bongkahan pantat montok yang selalu bergetar mengiringi tiap langkah kakinya.

“Sungguh aku gak relaaa,,,” bibir Rangga mendesah pelan ketika teringat obrolan dikantornya tadi siang, bagaimana mungkin dirinya membiarkan tubuh indah itu ditunggangi oleh teman-teman sekantornya.

“Apa? Bicarakan selalu saja pelan, bagaimana aku bisa mendengar,”

“Oh,,, Tidak,, aku hanya memanggilmu,” Rangga memeluk istrinya dari belakang, membaui rambut tergerai yang masih sedikit basah, tangannya mengelus lembut bongkahan pantat yang selalu saja membuatnya bergairah.

Telah sering Rangga ingin mencoba lubang bagian belakang yang ada ditengah-tengah pantat itu, sebuah seks anaaal, tapi

Rianti selalu saja menolaknya, dengan berbagai macam alasan, jijik, jorok, takut sakit, dan puluhan alasan lainnya.

“Sayang,,, aku masih terlalu capek hari ini, aku tidak yakin dapat melayanimu malam ini, bahkan mungkin aku akan langsung tertidur ketika menyentuh kasur,” keluh Rianti saat Rangga meremasi payudaranya.

“Hahaha,,, Tidak sayang, aku hanya ingin menawarkan sebuah liburan kepadamu, apakah kau bisa mengambil cuti untuk beberapa hari kedepan? Bukankah kau belum mengambil cuti tahun ini,” Rangga mencoba mengingat-ingat, bahkan pada saat perkawinan mereka, tepat tiga bulan yang lalu Rianti tidak dapat mengambil jatah cutinya, semua gara-gara ulah pak Santo manager personalia salah satu Bank swasta tempat Rianti bekerja.

“Liburan? Kemana? Kapan?,” Wajah Rianti langsung berbinar, mungkin inilah kesempatan untuk sesaat melepas semua rutinitas yang melelahkan. “Aku yakin kali ini pasti bisa mendapatkan jatah cutiku,” sambungnya cepat, seakan takut Rangga menarik kembali tawarannya.

“Besok lusa kantorku mengadakan liburan kesalah satu villa di pesisir pantai, rasanya sangat sayang bila kita melewatkan kesempatan itu, hitung-hitung kita dapat berbulan madu dengan gratis,”

“Bersama rombongan kantormu?,” dahi Rianti mengerut, dirinya memang telah lama ingin menghabiskan waktu hanya berdua dengan suaminya. Ingin sekali Rianti mencoba beberapa busana yang menantang, memperlihatkan keindahan tubuhnya

dalam berbagai balutan busana yang sengaja dibelinya untuk bulan madu, tapi hanya di depan Rangga.

Rangga membaca rona kecewa pada wajah cantik itu. “Kau boleh mengenakan apapun yang kau mau, bahkan kau boleh melakukan apa saja disana,” Rangga bingung sendiri dengan kalimat yang dilontarkannya, kenapa ia justru begitu takut Rianti tidak bisa ikut dalam liburan kantornya.

“Tapi aku malu, disana banyak teman-temanmu,,,”

“Kenapa harus malu, mereka Cuma teman-teman sekantorku, bahkan beberapa dari mereka sudah pernah menginap di rumah kita, Ayolah sayang,,,”

“Tapi,, apakah nanti aku boleh mengenakan hadiah yang diberikan Mulan pada saat perkawinan kita?” Rianti bertanya dengan pelan, takut mengundang kemarahan Rangga.

“Hadiah dari Mulan?” Rangga mencoba mengingat-ingat hadiah apa yang telah diberikan oleh staf fyang menjadi istri simpanan Pak Wisnu itu.

“Owwgghh,, dua lembar pakaian renang One Piece dan two piece, kenapa pula Mulan menghadiahkan pakaian semacam itu diacara pernikahan,” Rangga mengumpat, jika Rianti menggunakan itu maka tak ubahnya seperti menjajakan tubuhnya untuk dijamah dan dilahap teman-temannya.

“Yah,, mungkin kau bisa menggunakan salah satunya, dan menurutku one piece tidak terlalu j***k untukmu,” timpal Rangga cepat, One piece lah pilihan terbaik dari yang terburuk.

Rangga merinding ketika Rianti menyambut usulnya dengan wajah yang tersenyum. Ruangan menjadi senyap, masing-masing

sibuk dengan pikirannya. Tidak ada lagi percakapan serius hingga mereka selesai makan dan beranjak ke tempat tidur.

* * *

Bersambung....

Your Wife 4

Paginya Rangga melahap roti selai kacang dengan sedikit enggan, matanya terus memandangi tubuh Rianti yang dibalut seragam biru muda dengan list putih disetiap sisinya. Sungguh tubuh yang mempesona, apalagi seragam itu melekat ketat, wajarlah bila banyak lelaki yang menggoda.

Tapi, heey,,, kenapa Rianti mengenakan seragam yang lebih ketat dari hari-hari biasanya, tidak salah lagi itu adalah seragam yang telah lama dikeluhkannya karena sudah terlalu kecil untu membalut tubuhnya yang semakin montok. Seragam itu telah lama tidak digunakan.

Bahkan rok yang sudah terlalu kecil itu berhasil mencetal dengan indah segitiga celana dalam yang membalut bongkahan panttat yang padat, dan lebih tinggi beberapa sentimeter dari rok yang biasa dikenakannya.

“Mas, sebenarnya aku tidak yakin bisa mendapatkan cuti untuk liburan besok,” suara Rianti mengagetkan lamunan Rangga,
“Memangnya kenapa?”

“Ya, kau tau sendiri bagaimana sikap dan tingkah laku Pal Santo, aku tidak mau dia mengambil kesempatan atas permohonan cutiku ini,” ucap Rianti sambil mengangkat roknya lebih tinggi untuk mengenakan stocking, hingga Rangga dapat melihat celana dalam yang dikenakan istrinya, dengan cepat birrahinya terbakar.

“Ayolah sayang, aku rasa kau bisa sedikit menggodanya untuk mendapatkan izin itu, dan aku yakin kau dapat melakukannya,” kalimat itu mengalir dari mulutnya dengan dadda yang bergemuruh, paha jenjang yang mulus siapa yang tidak tergiur bila kaki indah itu melenggang dengan seksi. Ranga bingung dengan perasaan yang menyesak didaddanya, entah kenapa dirinya kini justru ingin sekali memamerkan keindahan itu kepada teman-temannya.

“Baiklah sayang, semoga aku bisa melakukannya, tapi kau harus tau aku melakukan ini semua hanya untukmu,” ucap Rianti yang telah siap dengan sepatu hak tinggi. Jemari lentiknya mengambil kunci mobil Yaris yang tergeletak di samping tv.

* * *

Bersambung.....

Maaf ya, agak dikit, bab selanjutnya di usahakan banyak deh, tetep ikuti kisah mereka ya

Your Wife 5

Di kantor Rangga tidak dapat bekerja dengan tenang, pikirannya dihantui berbagai misteri yang akan disuguhkan dalam liburan mereka nantinya. Di ruang sebelah, dari dinding pemisal ruangan yang keseluruhan menggunakan kaca, Rangga tersenyun melihat Raditya, keponakan Pak Wisnu yang tampak asyik berbincang dengan Mulan.

Tampaknya pemuda yang masuk dalam lingkungan kerjanya dengan jalan KKN itu mulai berusaha menggoda Mulan, wajar saja karena dalam liburan nanti dirinya memiliki kebebasan penuh untuk mendapatkan tubuh bahenol dari simpanan pamannya itu. Pukul 15.30, Rangga yang melirik jam di ruangan, merasakan waktu berjalan dengan sangat lambat.

“Heeii,,heii,,heiiii,,Apakah kalian sudah siap dengan liburan esok,” teriak Niko ketika melewati pintu kacanya yang terbuka.

Rangga mendapati sosok tubuh semampai terbalut jilbab putih di belakang Niko. Melemparkan senyum termanis dengan lesung pipit yang mengapit dikedua pipinya, matanya berbinar indah, dengan raut muka yang penuh keramahan dan keakraban. Ya,,, sebuah senyum yang selalu saja membuat hati Rangga tak berkutik.

Cut Zahra, dokter muda istri sahabatnya itu memang memiliki sejuta pesona bagi dirinya. Rangga sendiri tidak habis pikir, bagaimana mungkin gadis kalem dan lembut itu justru memilih Niko yang terkadang urakan, untuk menjadi teman

hidupnya.

“Untuk liburan besok, Aku dan Zahra telah mempersiapkan semuanya, dan aku harap kau dan istrimu juga begitu,” ucap Niko sambil memeluk pundak istrinya.

“Aku harap kau mengajak Rianti, karena liburan ini pasti akan sangat menyenangkan,” sambung Zahra, Niko mengedipkan matanya ke arah Rangga sambil menyeringai.

“Ya pasti liburan ini akan sangat menyenangkan,” balas Rangga yang tersenyum kecut.

Seandainya Zahra tau, Niko suaminya telah mempersilahkan kepada mereka untuk berlomba mendapatkan tubuh indahny.

“Apa kau benar-benar merelakan wanita alim itu disantap oleh teman-temanmu,” bisik Rangga, setelah Zahra meninggalkan mereka untuk mengambil beberapa barang di ruang kerja Niko.

“Justru itu, aku sangat ingin melihat semuanya terjadi, tentunya tanpa membuatnya marah, dan aku rasa kau bisa membantuku,” Rangga tercengang dengan jawaban sahabatnya sejak di bangku SMP itu.

Dengan langkah santai Niko menggamit pinggul Zahra melangkah keluar. Tepat didepan pintu, tanpa diduga Niko meremas pantat istrinya yang dibalas tatapan tajam Zahra yang marah atas ulah suaminya.

* * *

Bersambung....

Your Wife 6

Rangga mencoba mencoba memejamkan matanya di atas sofa di ruang tamu rumahnya.

“Uuuggghhh,,,” lelaki itu menghela napasnya, minggu ini benar-benar hari yang melelahkan bagi batinnya.

Rianti dan Zahra, dua sosok wanita yang memiliki kesempurnaan tubuh yang sering diimpikan kaum hawa. Riant dengan gayanya yang riang dan supel membuat semua lelaki berlomba untuk berakrab ria dengannya, sambil mengagumi setiap lekuk bagian tubuh yang sempurna.

Sedangkan Zahra, sosok wanita kalem dengan senyum yang menawan dan mata yang teduh, membuat para lelaki merasa betah untuk berlama-lama mencumbu kecantikannya. Hanya saja bagi Rangga, Zahra memiliki arti lebih dari sekedar seorang wanita yang ramah, di balik tubuhnya yang selalu tertutup oleh gaun putih khas seorang dokter, Zahra memang memiliki misteri yang begitu besar.

Sayup-sayup dirinya mendengar suara mesin mobil memasuki halaman rumahnya. Tak lama terdengar suara Riant yang bersenandung riang, memasuki rumah. Rangga terjaga dari lamunannya.

“Sayang, aku telah mendapatkan cuti seperti yang kau mau,” seru Rianti riang, mengecup kening Rangga yang tengah tiduran.

“Oh yaa?,,, bagaimana cara kau mendapatkannya, bukankah

itu tidak mudah?”

“Ya, seperti yang kau katakan tadi pagi, aku harus sedikit menggodanya,” Rianti mengambil napas panjang sebelum melanjutkan ceritanya.

“Untuk mendapatkan cuti yang kau inginkan, aku harus melepas dua kancing bagian atas blazer ku ketika memasuki ruangnya, bahkan ketika duduk di depannya aku sengaja melipat kedua pahaku untuk memberikan Pak Santo sedikit tontonan yang menarik, berharap orang tua itu dapat langsung memberikan izinnya.”

“Lalu?” sambar Rangga cepat dengan suara yang dibuat santai mungkin. Matanya menatap rok Rianti yang semakin tertarik keatas ketika istrinya itu duduk di sampingnya, pikirannya mencoba membayangkan suguhan apa saja yang telah diberikan istrinya.

“Dan seperti katamu, tidak mudah untuk mendapatkan izin itu, orang tua itu justru semakin ngelunjak ketika aku mengajukan permohonan cuti, dia memintaku untuk menemaninya mengobrol di sofa diruangannya, dan tahu kah kau apa yang dilakukannya selama obrolan itu terjadi,” Rianti berhenti sejenak untuk mengatur napasnya.

“Dia mulai berani meraba pahaku ini, bahkan berulang kali mencoba memasukkan jemarinya kedalam rok sempit yang jelas tidak akan cukup untuk tangan gemuknya, meski aku tau usahanya sia-sia, aku tetap menepis ulah usilnya itu,” Rianti mencoba menutup ceritanya sambil mengecup bibir suaminya.

Dengan sangat bernafsu Rianti meneguk minuman dingin

milik Rangga yang ada di depannya.

“Baiklah, Banyak persiapan yang harus kulakukan untuk besok, dan aku tidak ingin ada barang penting yang tertinggal nantinya,” Rianti beranjak dari duduknya, meski wajahnya sedikit pucat karena kelelahan setelah bekerja sehari penuh, namun wanita cantik itu terlihat begitu bersemangat menyambut liburan.

Sementara Rangga sibuk mengingat-ingat sosok tambun Pak Santo, dengan jari-jari tangan yang juga dipenuhi lemak. Tubuhnya yang pendek membuat pria paruh baya itu semakin membulat. Namun seberkas noda yang mengering pada rok bagian belakang Rianti membuat Rangga meloncat dari peraduan.

“Apakah hanya itu yang dilakukannya padamu,” sela Rangga sambil perlahan menarik Rianti hingga kembali duduk di sampingnya. Entah mengapa Rangga begitu penasaran dengan noda yang dilihatnya.

“Ya,,,Setelah tidak berhasil mendapatkan apa yang diinginkannya pada bagian bawah tubuhku, tangan yang dipenuhi bulu itu menghiba kepadaku untuk bisa merasakan sedikit kepadatan payyudaraku,”

Rangga mendengarkan cerita istrinya dengan jantung yang mulai berdegub kencang, meski ada rasa cemburu disana tapi tak ada sebersitpun gelora amarah, entah mengapa?.

“Selama dia melakukannya dari luar blezerku kupikir tak mengapa, dan bisa kau tebak bagaikan anak kecil yang mendapat mainan baru, tangannya bergerak cepat meraba, meremas dan terkadang mencubit dengan kuat hingga membuatku sedikit

menjerit.

Tapi tak lama kemudian Pak Santo mengeluhkan blazerku yang terlalu tebal dan memintaku untuk melepas beberapa kancing yang tersisa. Aku teringat akan pesanmu tadi pagi untuk memberikan sedikit tontonan pada orang tua yang sudah hampir pensiun itu, jadi biarlah dirinya mendapatkan sedikit keindahan dari tubuhku, toh aku masih mengenakan blus yang menutupi tubuhku” Suara Rianti semakin berat, matanya menerawang mencoba mengingat kejadian tadi siang.

“Lalu?” Tanya Rangga dengan suara tercekat.

“Yaaa,, aku mempersilahkan tangan gemuknya itu masuk kedalam blazerku, tohhh masih ada blus yg menutupi tubuhku,”

“Dan Mungkin hari itu memang hari keberuntungan baginya, karena aku mengenakan bra yang terlalu tipis, jadi sangat mungkin jemarinya dapat merasakan kedua putting payudaku yang mengeras karena godaannya. Tapi bukan Pak Santo jika tidak melakukan berbagai kejutan-kejutan,”

“Kejutan? Apakah dia mencoba memperkosamu?”

“Tidak,tidak,,, kukira dia tidak akan berani melakukan itu, dia hanya menyerang bibirku dan berusaha memasukkan lidahnya yang basah kedalam untuk merasakan lidahku. Bibirku yang tertutup rapat dan terus menolak justru membuat wajahku basah oleh jilatannya, karenanya aku membuka sedikit bibirku agar pria itu tidak melakukan tindakan yang menjijikkan itu. Bagi orang yang haus, lidahnya berusaha menarik bibirku untuk bertandang ke dalam mulutnya, bahkan berulang kali menyedot ludahku, aku tak kuasa menolak undangan itu, dan tau kah kau

sayang?,,,ternyata lidahnya begitu panas, mengait dan menghisap lidahku yang akhirnya ikut menari-nari dalam mulutnya,”

Tanpa sadar Rangga meneguk liurnya. (Kalo pembaca budiman yang lagi tegang mendengar penuturan Rianti, ingin meneguk ludah juga, boleh koq,,,)

“Namun justru di situ kesalahanku, di saat lidahnya beraksi dengan nakal dan harus kuakui aku terbuai, tanpa kusadari tangannya berhasil membuka beberapa kancing atas blus-ku dan terus menyelusup kedalam bra, dan akhirnya dia berhasil mendapatkan apa yang diinginkannya, kedua payudaraku diremasnya bergantian, sesekali mulutku menjerit tertahan dalam pagutan bibir tebalnya ketika tangannya meremas terlalu keras.”

Rangga tak mampu menahan tangannya untuk tidak bertandang kedalam blus Rianti yang telah melepas blezernya, seakan tak ingin kalah dengan cerita istrinya Rangga meremas kedua bukit kembar itu dengan kuat, membuat Rianti memekik. Rianti mencoba mengangkat pantatnya mencoba membantu Rangga yang kini berusaha menyingsingkan rok ketat itu ke pinggulnya. Rianti sangat paham dengan tingkah suaminya yang sedang birrahi.

Sesaat Rangga memandang dua paha mulus yang bertemu pada kuncup selangkangan yang begitu indah. Stocking yang masih melekat pada kaki Rianti membuat bagian bawah Rianti semakin menggoda. Rangga membaui vagina istrinya yang basah. Tanpa menunggu persetujuan Rianti, Rangga yang sudah melepas celana kolornya berusaha melolosi celana dalam putih

yang menutupi kemalluan yang ditumbuhi semak hitam. Rianti hanya bisa pasrah ketika kakinya semakin terbuka, mengangkang, menyambut hujaman batang milik suami tercinta,

“Uuuummhhhh,,, milikmu masih yang terbaik sayaaaang,,,,” dengusnya saat batang itu memenuhi rongga yang semakin basah. beberapa saat Rangga menggoyangkan pantatnya dengan pelan.

“Lalu, apakah bibirnya berhasil mencicipi dua payudaramu ini?” Tanya Rangga dengan suara bergemuruh.

“Oooohhh,,, tidak sayaaaang,,, diaa justru memaksa bibirku untuk menerima pennisnya, yang entah sejak kapan sudah terpampang di depan wajahku, dengan sedikit ancaman akan membatalkan izin cuti untukku, dan lagi-lagi dia berhasil mendapatkan yang diinginkannya, memasukkan pennis hitam ituuu,, ke dalam mulutkuuuu,” Suara Rianti terengah-engah, disatu sisi dirinya harus jujur dan menceritakan semua yang telah terjadi, di sisi lain vagginanya yang terus mendapat hujaman-hujaman keras dari batang Rangga memberikan stimulan kenikmatan ke otaknya, membuatnya tak mampu lagi menyortir apa dan bagian mana dari pengalaman gilaaanya yang harus disembunyikan.

“Apakah miliknya panjang dan sebesar milikku?” keegoan sebagai seorang lelaki muncul dihati. Rangga semakin cepat mengobok-obok vagina yang menganga pasrah.

Bersambung....

Your Wife 7

“Tidak sayang, miliknya jauh lebih pendek dari milikmu, hanya saja batang itu begitu gemuk, mulutku sempit kewalahan meladeni goyangannya yang semakin cepat, dan akhirnyaaaaaa,,,”

“Mampukah mulutmu ini memasukkan semua batang pennisnya,” dengus Rangga, pantatnya menghantam selangkangan Rianti bagi orang kesurupan. Dirasakan orgasme hampir menyapanya.

“Yaaa,,, bahkan aku dapat merasakan bagaimana batang itu berkedut,” Rianti yang terbawa permainan Rangga juga bersiap menyambut orgasmenya. Dengan kuat Rianti membelitkan kaki indahny dipinggang Rangga, membuat penis Rangga semakin terjepit.

“Aaaapa diaaa,,, berhasil menyiramkan speermannya dimulutmuuu,,,,” teriak Rangga bersamaan dengan semprotan pertama yang menghambur keluar.

“Tidaaakkk,,, sayaaaang dia menyembrotkan spermanya tepat dilubang anuuussskuuuu,,, Aaaahhh,,aahh,,,”

Badan Rianti berkelejoatan ketika tak mampu lagi membendung orgasme, pantatnya terangkat keatas agar penis suaminya itu menohok semakin dalam. Pengakuan terakhir yang keluar dari bibir Rianti memberikan jawaban akar noda yang mongering pada rohnya, justru membuat orgasme Rangga semakin dahsyat. Batang besar itu menghujam semakin

dalam, dan terus menghentak kasar dengan sperma yang terus menghambur keluar. Tapi bagaimana itu bisa terjadi?, bukankah Rianti tidak pernah bersedia melakukan anaaal seks?

“Aaaahhh,,, Eeemmhhh,,,Aaaarrgghhh,” keberingasan Rangga membuat kenikmatan yang diterima Rianti semakin sempurna. Seakan tak ingin kehilangan vagina itu terus mengemut dengan kuat mencari-cari kenikmatan yang tersisa.

Sesaat keduanya mengatur napas, pergumulan mereka memang selalu menghantarkan pada kenikmatan yang dahsyat, tapi kali ini ada sensasi yang berbeda. Membuat ego Rangga memuncak untuk membuktikan dirinyalah yang terbaik, dan memaksa Rianti untuk berimajinasi dengan liar atas pengalaman yang didapatnya hari ini.

“Eee,,Apakah kau marah padaku?,” Tanya Rianti ragu-ragu disisa gemuruh napasnya, walau bagaimanapun Rangga adalah suaminya, dan Rianti sangat takut kehilangan orang yang disayanginya itu.

“Aku telah berusaha untuk jujur meskipun itu pahit, aku,, akuu,, mengakui semua kesalahanku membiarkannya terus bermain dengan tubuhku,” tambahnya, mencoba menghibat.

Rangga merasa kasihan dengan posisi Rianti yang merasa bersalah, ingin sekali Rangga mengerjai Rianti dengan berpura-pura marah, namun hatinya tak tega, dan lagi-lagi entah mengapa, sungguh,,, tak ada rasa amarah di dadanya, hanya cemburu membara yang justru membangkitkan liboddo untuk b*****a.

“Kurasa tergantung bagaimana kondisimu saat itu, jadi

ceritakanlah semuanya,” ucap Rangga sambil memainkan payudara Rianti yang penuh dengan tanda merah.

Seingatnya, cerita Rianti tidak pernah menyinggung tentang permainan bibir atau sedotan pada payudara yang membuat tanda merah, hanya remasan-remasan nakal dari lelaki tua itu.

“Ku berharap kau tidak menyesal mendengar kejujuran ku ini, dan berjanjilah untuk tidak marah sayang, karena aku melakukan ini semua untukmu,” lirik Rianti dengan wajah serius sekaligus memelas.

Rangga yang asyik menambahkan beberapa tanda merah di dada istrinya itu akhirnya terdiam, “Kenapa aku harus menyesal dan marah, apakah dia bertindak kasar terhadapmu,” selidikinya.

“Seperti yang kukatakan tadi, mulut ku cukup kewalahan untuk melayani penis kecilnya, aku tak tau bagaimana mungkin batangnya dapat bertahan begitu lama, dan aku merasa kasihan dengan wajahnya yang mulai kelelahan dengan keringat yang mengalir deras dikulit putih pucatnya,”

Penis Rangga menggeliat manja didalam selimut vagina Rianti.

“Lalu apa yang kau lakukan untuk membantunya?,” Tanya Rangga, dirasakannya batang itu mulai terjaga, menggelitik dinding vagina Rianti dengan nakal.

“Ya, akhirnya aku mencoba sedikit menarik rokku, dan dia membaca apa yang ingin kutawarkan untuk menyelesaikan permainan ini. Seakan takut aku menarik tawaranku, dengan sigap tangannya menarik rok ku semakin keatas dan menyibak

celana dalamku. Kau pasti tau sayang, aku sangat ingin menyelesaikan permainan itu secepatnya, agar tidak terlalu merasa berdosa kepadamu, tapi aku juga tak mampu menolak ketika kepalanya dengan cepat menghilang di selangkanganku dan lagi-lagi aku merasakaaa,,n lidahnya yang panas menjilat, mengusap dan menyedot klitoris ku yang sudah sangat basaaaah,, Aaahhh,,,”

Mata Rianti terpejam, bayangan akan kejadian tadi siang ditambah vagginanya yang kembali menerima sodokan pelan membuat wanita itu kembali melayang mengejar kenikmatan.

“Aku harus mengakui permainan lidahnya begitu nikmat, dan aku tak mampu menolak orggasmе yang menyerang diriku, kulihat Pak Santo menyeringai tersenyum dengan kumis dipenuhi selai putih milikku. Meski baruuu,, saja mendapatkan orggasmе, birrahi memaksa tanganku untuk kembali. membenamkan wajahnya di selangkanganku dan berharap lidahnya memasuki liaaa,,angku sekali lagi,,,. Aku ingin lidahnya menggelitik dinding-dinding vagginaku, menggigiiiitt,, klirotiskuuu,,,. Dan memang, akhirnya lagi-lagi aku menyerah pada orggasmе yang begitu nikmaaat,”

Rambut kemalluan Rianti yang begitu lebat membuat Rangga jarang memainkan lidahnya pada selangkangan istrinya, dan dirinya tidak menyangka jika istrinya justru sangat menyukai itu, dan kini istrinya telah mendapatkan kenikmatan itu dari pria lain. Cerita Rianti bagaikan dongeng m***m yang menghantarkan pada persetubuhan yang sedikit berbeda, pennisnya kembali menyodok dengan mantap. Sementara Rianti berkali-kali mendesah dalam keasyikannya bercerita.

“Setelah membiarkanku beristirahat beberapa saat, Pak Santo menawarkan padaku sebuah kesepakatan. Bila aku bersedia menerima pennisnya pada vagginaku maka dirinya akan mempromosikan sebuah jabatan baru yang selama ini memang kuinginkan.”

“Lalu, apa kau menyetejuinya?” seru Ranga cepat, pennisnya semakin mengeras menghentak selangkangannya istrinya.

Bersambung....

Your Wife 8

“Yaaa,,, dirinya telah melihat semua bagian intim tubuhku, lagipula pennis miliknya begitu kecil, jadi kupikir tak apalah jika pennis itu beberapa saat mencari kenikmatan di kemalluanku. Sekali merangkuh dayung dua pulau terlampaui, itulah pikirku dengan memenuhi keinginannya aku bisa mendapatkan cutiku dan jabatan yang baru,”

“Aku membuka kedua pahaku dengan lebar, mempersilahkan tubuhnya yang tambun untuk merapat di selangkanganku dan melakukan penetrasi di kemalluanku. Awalnya dia memintaku untuk melepas rok dan seluruh pakaian atasku, tapi aku malu, tapi kurasa cukup dengan melepas celana dalam dan mengangkat rokku hingga ke pinggul, dia dapat dengan bebas menyetubuhiku dan melakukan apapun yang dimaunya dengan selangkanganku,”

“Seperti yang kuduga, dengan mudah batang itu berhasil memasuki vagginaku, dan menggoyang selangkanganku dengan kasar. Namun aku harus kecewa, perutnya yang buncu ditambah pennisnya yang begitu pendek membuat batang itu berkali-kali terlepas dari vagginaku, dan Pak Santo menangkap kekecewaanku,”

“Agar dia dapat menuntaskan nafsunya dengan cepat Aku mencoba membuka blus dan bra ku, dan membiarkan bibirnya bertandang didadaku, namun apa yang dilakukannya itu justru membuatku semakin terangsang, lidahnya menjilat dan

menggigiti puttingku ini. Namun usahaku tak juga membuahkan hasil, pennisnya tidak menunjukkan tanda-tanda akan selesai,”

“Akhirnya, aku harus pasrah ketika Pak Santo memintaku mengangkat kedua lenganku untuk melepas blus ketat ini, tapi dia agak kesulitan ketika harus melepas rokku yang telalu ketat, sehingga aku harus melakukannya sendiri dengan berdiri membelakanginya, tapi belum sempat rok ini jatuh menyentuh lantai aku merasakan lidah yang basah berusaha menyelusup dibelahan panttatu,”

“Ooowwggghhh,,, sayaaang itu benar-benar suatu pengalaman yang sangat menggairahkan, seorang atasan yang memiliki wajah galak dan selalu menggerutu kepada semua staf bawahanya, tengah mendengus penuh nafsu menjilati lubang annusku. Aku membungkukkan badanku mencoba memberi ruang untuk lidahnya yang menjelajah annus dan vagginaku, dan entah kenapa aku merasa sangat puas ketika melihat matanya diantara belahan panttatu memohon sedikit kenikmatan dari tubuh istrimu ini sayang,”

“Pak Santo mencoba posisi yang lain, dia memintaku untuk menduduki pennisnya dengan cara membelakangi tubuhnya, Ooohhh,, tahukah kau sayang? aku sangat malu dengan kondisi dan apa yang sedang kulakukan saat itu, aku merasa bagaikan seorang p*****r yang bersedia melayani apapun yang diinginkan pelanggannya. Tapi posisi itu tetap saja sulit, pennis itu selalu terlepas dari vagginaku, bahkan beberapa kali pennis itu menusuk-nusuk liang annusku karena salah sasaran.”

“Lalu Pak Santo kembali menanyakan keinginanmu akan jabatan baru yang ditawarkannya, dia telah berhasil membuatku

telanjang di hadapannya bahkan pennisnya telah menjajal vagginaku tentu saja aku tidak ingin rugi, karenanya aku mengangguk dengan cepat,”

“Tapi lagi-lagi Pak Santo membuat kejutan, yang sebenarnya lebih cocok dengan mencurangi diriku,,” erang Rianti.

“Mencurangimu?, memang apa yang dilakukannya?” kening Rangga berkerut.

“Ya,,, dengan sedikit kasar dia menghentak tubuhku ke belakang, pennis nya yang tepat berada di bawah liang annusku menumbuk dengan keras, aku berusaha untuk menghindar tapi karena tak mampu menjaga keseimbangan tubuh, pennisnya yang sudah sangat basah oleh cairanku justru semakin tenggelam dalam annuskuuu,,,”

“Dan lagi-lagi dia berhasil mendapatkan yang diinginkannya, dengan sedikit hentakan annusku menelan semua batang itu, tapi yang membuatku heran aku tidak merasakan sakit sedikitpun, eeentah karena pennisnya yang terlalu kecil atau mungkin juga nafsu yang telah menguuaasaiiii,,kuuu,,,,”

“Dan sungguh tak kuduga aku sangat menikmati posisi itu. Aku menggoyang tubuhku mengikuti irama hentakan pennisnya yang semakin dalam, aku mencoba mencari orggasmeku sendiri, tapi aku lagi-lagi harus kecewa saat pennis itu menyembur dengan cepat, membasahi liang annuskuuu,, aku hampir tertawa ketika tangannya memeluk tubuhku dengan kuat dan memantapkan posisinya pennisnya yang menghamburkan bibit benihnya di annusku, dia mengaku kalah dan mengakui kehebatan jepitan kedua lubangku”

“Aaawww,,,pelan sayaaaang,” cerita Rianti terpotong oleh jeritannya sendiri, ketika Rangga kembali menghentak dengan kasar, menggedor dinding rahimnya dengan keras.

“Berarti kau telah melayaninya dengan annusmu, Apakah kau menikmatinyaaa sayaaaaang,,,” Tanya Rangga dengan suara mendengus bagai banteng.

“Maafkan aku sayaaaang,,, tapi itu benar-benar nikmat, aku bahkan menunggu pennisnya kembali mengeras dan rela memasukkan pennis itu kedalam mulutku agar kembali mengeras, dengan sedikit memaksa untuk menusuk annusku lagi, dan rasanya sungguh nikmaaaat, berkali-kali aku merasakan orggasmе dan berkali-kali pula Pak Santo memuji lubangku ini, katanya diriku adalah tubuh ternikmat yang pernah disetubuhinya,”

“Mungkin kau juga perlu mencoba pintu belakangku iniii,,” tawar Rianti, masih subur diingatannya bagaimana eforia kenikmatan saat dirinya mengayuh pennis kecil pak Santo pada liang annusnya, dan kini dirinya ingin kembali menikmati hal itu dengan batang yang lebih besar, milik suaminya.

Rangga menghentikan pompaannya, dan mencabut pennis yang diselimuti selai putih. Rianti mengangkat paha jenjangnya dan memeluk lututnya hingga menyentuh payudaranya. Dan tampaklah vaggina yang merekah basah, dirembesi sperrma dari orggasmе Rangga sebelumnya yang mencoba keluar dari lorong sempit vaggina, namun bukan vaggina itu yang menjadi perhatian Rangga saat ini, tapi lubang mungil yang mengerucut imut yang ada tepat di belakang vaggina lah yang menjadi perhatiannya. Rangga tidak yakin pennis besarnya dapat

menerobos lubang yang masih tertutup rapat itu.

“Ayolah Saaayaa,,ang,” erang Rianti merayu.

Rangga mencoba memasukkan telunjuknya untuk sedikit membuka, telunjuk itu bermain-main keluar masuk dengan lembut, dan kini jari tengahnya ikut ambil bagian, terdengar desahan Rianti yang semakin keras.

“Saayyyaaaannng,, lakukanlah sekarang, ceeepaaattt,,,” teriak Rianti yang semakin erat memeluk lututnya membuat lubang pantatnya begitu menantang untuk dihujam.

“Aaaarrrgghhh,,, aarggmhrrrrh,,,” Rangga mengejankan otot pennisnya agar dapat memasuki lubang sempit itu.

“Eeeemmhhhhh,,, lyaaaa,,,yaa,, yeeaaaahhh,,,” batang yang perlahan namun pasti mulai tenggelam dan terus memenuhi setiap rongga anaaal Rianti. Istrinya menggeram, menjerit dan berteriak dengan keras.

Tidak seperti yang dirasakannya saat menerima pennis Pak Santo tadi siang, batang milik Rangga jauh lebih panjang dan besar. Dan kini batang itu terus masuk semakin dalam membuat anaaalnya begitu penuh. Setelah dirasakan pennisnya menyentuh pangkal bagian terdalam, Rangga menghentikan hujamannya, dirasakannya dinding annus yang tergencet oleh batangnya berkedut-kedut.

“Aaaahhh,,, sayaaang,,, ini jauh lebih nikmaaatt, mulailah mengayuh tubuhku.”

“Yaaa,, ini sangat sempiiiit,,, sangaaatt nikmaaatt,,,” sahut Rangga dengan napas mendengus liar.

Rangga mencoba mengayun pennisnya namun lubang itu

bukannya melebar tapi semakin menyempit akibat kontraksi birrahi yang terjadi pada otot anaaal. Dan itu benar-benar menghasilkan sebuah kenikmatan. Sofa kecil yang menampung dua tubuh manusia itu mulai berderit ketika Rangga mengayuh semakin cepat. Rianti tidak lagi memeluk lututnya, selangkangannya telah terbuka lebar. Sementara jemarinya kini aktif mengusap dan menusuk-nusuk liang vagginanya yang kosong. Tampaknya vagginanya yang melompong menuntut pula untuk diisi, meski hanya dengan jemari Rianti. Sempat terbesit diotaknya, membayangkan kenikmatan bila kedua lubangnya itu diisi oleh dua penis sekaligus, tak peduli penis siapapun itu.

“Aaaahh,,,” gara-gara fantasinya Rianti jadi semakin liar, jemarinya mengobok-obok vagginanya dengan cepat. Rangga mencoba mengimbangi dengan mengayun batangnya dengan lebih cepat. Seluruh otot vagina dan anaaal Rianti berkontraksi dengan dahsyat dan,,,,,

“Aaaaggrrrgghhhh,,, aaahh,,,” vagina Rianti menghambur kalenjar cintanya, membanjiri telapak tangannya yang masih menstimulasi dinding vagina, sebuah orgasme yang begitu dahsyat.

“Yeeaaaahhhh,,, saaayyyaaaa,,anng,,” penis Rangga berkedut dengan cepat menghantar bermili-mili spermata. Penisnya berkali-kali menghentak hingga keujung lorong.

Tak lama, tubuhnya ambruk menindih sang istri tercinta. Bersahutan napas mereka memburu udara sekitar, paru-paru mereka memaksa untuk diisi setelah dibiarkan kosong saat mereka terus mengejan menghamburkan cairan cinta.

“ini jauh dari yang aku bayangkan selama ini,” bisik Rianti.

“Ya,, milikmu memang selalu nikmat,” sambung Rangga.

“Jadi, kau tidak marah aku melakukan itu?”

Rangga terdiam, hRangga dirinya sebagai seorang suami tengah dipertanyakan oleh sang istri. “Hhhmm... Mau bagaimana lagi, semuanya sudah terjadi, aku marahpun takkan berguna karena aku sadar kau melakukannya demi kita,” ucap Rangga berusaha untuk tersenyum.

Bersambung....

Readers Also Enjoyed

Pura-Pura Buta

👁 802.4K

TAG

drama

sweet

serious

mystery



Your Wife 9

Rianti meloncat dari ranjangnya dengan wajah kaget. Jam di samping ranjang menunjukkan Pukul 07.30, Rianti khawatir mereka akan ditinggalkan oleh rombongan yang berangkat pukul 09.00 tepat.

Bagaimana tidak, sejak kemaren sore mereka bermain gilaaa-gilaaaaa hingga semalam suntuk, mungkin ini sebuah pemanasan yang berlebihan untuk bulan madu mereka yang tertunda. Namun Rianti terpaksa sedikit lebih lama menyabuni tubuhnya, setiap bagian tubuhnya terasa lengket, entah oleh keringat mungkin juga karena cairan mereka yang menghambur keluar.

Rianti tersenyum sendiri saat teringat aksinya tadi malam, dirinya berhasil meyakinkan Rangga suaminya bahwa sperma yang mengalir keluar dari vagginanya adalah milik Pak Santo dan disebabkan keadaan yang sangat memaksa. Busa sabun yang menutupi sebagian kulitnya membuat tubuh itu semakin eksotis, baru kali ini dia merasa bangga ketika Pak Santo memuji tubuhnya dan mencumbunya dengan sangat bernafsu. Padahal sebelumnya dirinya selalu jijik jika pria itu memandangi nya dengan penuh nafsu.

Rianti berdecak kagum dihadapan cermin kamar mandinya dibiarkannya shower manyapu busa sabun yang tersisa. Jika suaminya memang mengizinkannya untuk bersenang-senang pada liburan nanti, lalu kenapa dia harus menahan diri untuk mencari kesenangan, begitulah yang ada diotak Rianti saat ini. Air

shower yang hangat membuatnya betah untuk berlama-lama melihat tubuh telanjangnya dialiri air yang menciptakan sungai-sungai kecil, mengalir disela bukit payudaranya yang membusung dan akhirnya menyusup keselangkangannya.

Komentar apa yang akan keluar dari bibir teman-teman suaminya itu jika dirinya membiarkan tubuhnya ditelanjangi oleh pandangan mereka. Adakah kekaguman bila dirinya membiarkan payudaranya tersenggol oleh ulah mereka yang usil? Adakah celoteh-celoteh nakal yang terlontar bila dirinya membiarkan selangkangannya diintip oleh mata nakal mereka?. Oohhh,,, tampaknya Rianti sangat ingin menikmati petualang-petualangan yang mendebarkan.

Tapi Rianti kemudian mendesah panjang, tidak mungkin semua itu terjadi, dia adalah seorang istri yang baik-baik dari suami yang baik-baik pula. Biarlah kegilaan yang kemarin menjadi intermezzo dalam kehidupannya yang takkan terulang lagi.

Duk,duk,duk,,,

“Sayang, buka dong pintunya, bakal telat nih kita,” teriak Rangga, yang bergegas masuk kedalam kamar mandi setelah dibukakan pintu oleh Rianti.

* * *

Bersambung...

Your Wife 10

Rangga hanya bisa tersenyum kecut, ketika kedatangannya disambut oleh kicauan Niko dan Ivan. Tapi setidaknya pria itu bisa bernapas lega karena bis wisata yang mereka carter belum datang. Rangga menurunkan istrinya beserta tas dan koper dan memarkir mobil di basemen gedung. Setelah meyakinkan tidak ada yang tertinggal di mobil, Rangga bergegas untuk berkumpul dengan teman-temannya.

Dari kejauhan Rangga melihat Rianti sedang asik berbincang dengan Zahra dan Bu Sonya tepat didepan pintu masuk kantor. sementara di samping mereka Raditya bersama istrinya Andini yang masih sangat muda sedang bercengkrama dengan Mulan, rupanya diam-diam Raditya mencoba menjalin keakraban antara Andini dengan Mulan.

Tak jauh dari mereka, Pak Wisnu, Ivan dan Niko asik mengisap rokok mild, tapi yang membuat Rangga jengah adalah tatapan ketiga cowok itu yang tak pernah lepas dari tubuh para wanita, khususnya Rianti yang mengenakan celana jeans ketat selutut dipadu kaos lengan panjang yang cukup kebesaran untuk tubuh rampingnya.

Sambil berjalan mendekati Aira, Istri Ivan yang duduk terpisah di samping gedung, Rangga mengeluarkan rokoknya. Aira mencoba tersenyum ketika melihat Rangga mendekat namun kemudian kembali asik dengan Smart Phone yang dipegangnya.

Rangga mencoba menilai-nilai wanita di sampingnya, Ivan

sering bercerita tentang istrinya yang pemalu dan agak kuper dalam bersosialisasi. Tak heran jika dirinya menyendiri agak jauh dari yang lain. Namun yang membuat Rangga terkesima adalah dandanan Aira yang sedikit nakal dari yang biasa dikenakannya. Rok putih lebar yang sangat pendek dipadu kaos merah menyala tanpa lengan yang ngepres dibadannya.

“Kostum yang bagus untuk liburan,” seru Rangga sambil memantik api ke rokoknya. Aira langsung mengangkat kepalanya, dengan wajah memerah Aira mencoba mengapitkan kedua lengannya untuk melindungi dadanya yang menjadi pemandangan indah bagi Rangga, tapi payudara itu justru semakin membusung. Rangga yang ikut kikuk karena komentarnya sendiri tertangkap basah melototi dada istri temannya itu.

“Kamu semakin terlihat cantik dengan baju itu, dan saya rasa liburan ini akan semakin menarik dengan kehadiranmu,” ucap Rangga berusaha membuat suasana lebih santai.

Wajah wanita berkacamata dengan lesung pipit di kedua pipinya itu semakin memerah, namun apa yang diucapkan Rangga membuatnya sedikit rileks. “suami saya yang memilihkan baju-baju ini, karena tidak ingin dirinya malu dihadapan teman-teman,” kata Aira jujur.

“Hei, apakah itu gambar mu,” sela Rangga ketika melihat sebuah gambar kecil dengan pose yang menantang di sebuah laman jejaring sosial pada HP yang tengah dipegang Aira.

Aira sontak tertawa dan dengan cepat menyembunyikan HP nya kedalam tas, “Hahaha,,, kau tidak berhak untuk melihat ini”

“Lalu siapa yang berhak, ayolah,,, sepertinya banyak sekali

komentar yang kau kumpulkan untuk gambar itu, pasti gambar itu benar-benar menarik minat para lelaki,” seloroh Rangga penasaran.

“Tidak juga, hanya beberapa gambar request dari beberapa teman yang tidak ku kenal,” jawab Aira dengan sedikit ragu menyerahkan HP nya ke telapak tangan Rangga. Dengan cepat Rangga menyambut, dan dengan cepat pula decak kagum mengalir dari mulutnya seiring jempolnya yang mengeksplorasi beberapa gambar menantang lainnya.

“Aku tidak percaya, kau dapat berubah menjadi begitu menggairahkan, lihatlah ratusan komentar yang kau dapat, sepertinya kau benar-benar memikat mereka,” ucap Rangga ketika mendapati sebuah gambar yang begitu menantang, tubuh montok dengan rambut yang masih basah dan hanya mengenakan handuk.

“Mungkin,, tapi dalam dunia nyata aku tetap saja menjadi seorang pecundang, dan tidak akan pernah mampu menyaingi istri mu atau bu Zahra yang selalu menjadi pusat perhatian, dan begitu mudah bergaul dengan siapa saja.” lirik wanita berkacamata itu. “Dan kau dapat melihat sendiri, hanya di dunia maya aku berani berekspresi, karena di situ tidak seorang pun yang mengenal jati diriku sebenarnya,”

Ada nada kecewa akan keterbatasan yang dimilikinya sebagai wanita desa yang dipinang oleh perjaka Kota dan harus bergaul dengan istri-istri suaminya yang selalu tampil modis dan percaya diri. Tepat seperti yang diceritakan Ivan, Ivan sendiri sudah ratusan kali berusaha membangkitkan kepercayaan diri istrinya itu.

“Saya tidak melihat satupun c***t pada diri mu yang dapat membuat mu malu, bahkan bibir mungil dipadu dengan lesung pipit yang manis, dan mata lentik berhias kacamata yang manis itu dapat membuat para lelaki tergilaaa-gilaaa pada mu, yaa,, seperti aku ini,,”

Aira tertawa “Hahaha,,, kamu bisa saja, lelaki mana yang melirik wanita yang sudah beranak satu ini, bahkan suami ku pun kini sudah jarang memuji, apalagi sampai memuji tubuh yang sudah mulai berantakan setelah melahirkan,”

“O, ya? Maaf, bolehkah saya meminta anda untuk berdiri sebentar,” Dengan ragu-ragu Aira mengikuti permintaan pria yang sempat beberapa kali diajak oleh Ivan untuk bertamu ke rumah mereka. “Eemmmhhh,,, bisakah kamu berdiri agak tegak, yaaa,, mungkin kamu dapat sedikit membusungkan dada mu, yaa begitu,,” Rangga terus memberi intruksi, matanya tak melihat adanya gumpalan lemak pada perut yang ramping itu, bahkan bukan hanya payudaranya saja yang menggairahkan, kakinya yang membunting padi dengan pangkal paha yang sekal membuat gairrah Rangga semakin menggelitik.

Bersambung...

Your Wife 11

Namun mata nakal Rangga agak kesulitan untuk mengamati pantat yang terbalut rok dengan lipatan-lipatan lebar. Tampaknya Ivan berhasil menyulap istrinya untuk liburan ini. Seakan mempersiapkan istrinya untuk disantap. Sebuah transformasi yang sempurna dari seorang gadis desa menjadi seorang wanita yang menggairahkan, hanya saja yang menjadi kendala adalah rasa percaya dirinya yang bermasalah.

“Bila kamu berdiri seperti itu, mungkin tidak akan yang mengira bila kamu sudah memiliki satu anak, dan ku rasa dadu mu tidak kalah dengan istri ku, bahkan lebih besar,” Walau birrahinya bergejolak saat menyaksikan dengan bebas bagaimana wanita yang sangat pemalu itu membusungkan payudaranya yang terbilang besar dan masih kencang, namun Rangga berusaha membuat suaranya setenang mungkin.

Entah bagaimana, obrolan yang awalnya kaku itu semakin mencair bahkan lebih terbuka. Aira merasa senang dengan pujian yang dilontarkan Rangga. percaya dirinya menyeruak dengan malu malu. Matanya berkali-kali memergoki pria di sampingnya itu memandangi payudaranya berlama-lama dengan binar kagum.

“Aku berani bertaruh, aku dapat membuat mu memiliki percaya diri dan menjadi pusat perhatian pada liburan ini, asalkan kamu mengikuti saran yang ku berikan,” ucap Rangga setelah Aira kembali duduk di sampingnya. Jarak mereka yang cukup jauh dari rombongan membuat rasa malu Aira sedikit berkurang,

setidaknya tidak ada yang memperhatikan dirinya selain Rangga.

“Ah,,, Kamu ada-ada saja. Sudahlah,,, kamu terus saja mengomentari tubuhku, Apa kamu tidak tertarik dengan wanita-wanita yang lebih menggairahkan itu” jawab Aira tidak percaya.

Sesaat Rangga mengalihkan pandangannya, tampak Zahra yang mengenakan rok panjang lengkap dengan penutup kepala nya sedang merangkul Niko yang ikut bergabung dengan Rianti dan Bu Sonya. namun Aira yang kini dihadapan lebih menarik perhatiannya.

“Ayolah,,, Aku berani berbuggil ria keliling monas bila aku gagal,”

Sontak Aira mengernyitkan dahinya namun sesaat kemudian bibir mungil itu tertawa lebar. Baru kali ini Aira dapat bercanda lepas dengan pria selain suaminya.

“Tapi, apabila Aku berhasil, mungkin Aku dapat sedikit mengambil upah atas tubuhmu ini,” kalimat yang dilontarkan Rangga semakin nakal, Aira yang tertawa langsung terdiam.

“Aaa,, apa yang akan kamu minta dari tubuh saya?” dengan tergagap Aira bertanya. Ada tekad dihati Rangga untuk dapat meraih satu orggasmе dari tubuh istri temannya itu, apalagi secara tidak sengaja tiupan angin nakal menyingkap kain rok yang ringan, sepasang paha mulus yang sekal terpampang di depannya. Dengan malu-malu Aira segera merapikan roknya, mengapit sisi kain diantara pahanya.

“Mungkin akan ku pikirkan nanti, setelah usaha ku menumbuhkan rasa percaya diri mu berhasil. Tapi satu yang pasti, aku sangat berminat dengan apa yang tersembunyi di balik kaos

merah ini, bahkan jika diizinkan aku ingin sedikit berkenalan dengan milik mu yang tersembunyi dalam kain indah ini,” ucap Rangga sambil meletakkan telapak tangannya di atas paha Aira yang tertutup rok.

“Eehh,ehm,,jangan nakal ya,,” seru Aira, menepis tangan Rangga dengan cepat.

“s**t,,” Rangga mengumpat dalam hati, hanya gara-gara tak mampu membendung nafsu, telapak tangannya itu telah m*****k semua rencana, mungkin dirinya harus sedikit bersabar, Aira memang bukan wanita seperti Mulan atau wanita lainnya yang begitu mudah diajak ke tempat tidur.

“Upss,,, maaf,,,aku terlalu bergairah saat melihat kulit mulus mu,” ujar Rangga serampangan, dan hatinya kembali mengumpat, kenapa mulutnya harus begitu jujur menturkan isi hatinya. Suasana kembali kaku, Rangga tidak lagi memiliki kata-kata yang tepat untuk mencairkan suasana.

“Kemana eemm,,anak mu dititipkan,” ucapnya asal, meski tak yakin kalimat itu dapat memperbaiki suasana, bahkan suara yang keluar dari mulutnya agak serak dan terbata.

“Sial, sial,sial,,” umpatnya dalam hati, saat melihat Aira justru tertawa melihat kegugupannya. Bahkan tubuh wanita itu sampai terguncang membuat payudara turut bergoyang.

“Apakah kata-kataku memang lucu,” hati Rangga menjadi kesal dengan sikapnya sendiri.

“Eemmm,, lalu apa yang harus aku lakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diriku,” ucap Aira tanpa menjawab pertanyaan Rangga, Aira sadar lelaki di depannya kini merasa

bersalah dan menjadi serba salah.

“Yaa,, mungkin kita bisa memulai dari sekarang,” ucap Rangga.

“Apakah harus menggunakan telapak tanganmu,” balas Aira cepat, sepertinya wanita itu justru ingin meledek Rangga.

“Tidak, tidak, maaf atas perbuatanku tadi. seperti yang kubilang tadi, kamu dapat memulai dengan belajar menegakkan punggung, sehingga payudara itu semakin membusung, dan biarkan kedua bukit itu mendominasi pemandangan dari tubuhmu,” Rangga kembali berusaha menguasai keadaan setelah sadar dirinya sedang dikerjai oleh istri temannya itu.

Dan benar saja, kini giliran Aira yang kembali kikuk dan bingung, haruskah dirinya mengikuti saran lelaki yang hanya dikenal dari suaminya. Tapi tak urung saran itu diikutinya juga.

“Apakah seperti ini?” ucapnya menahan malu, payudaranya memang terbilang besar, apalagi jika harus duduk tegak seperti itu.

“Ya,ya,, mungkin kamu bisa sedikit bersandar agar tidak terlalu capek, tapi jangan pernah lagi menekuk pundak dan menundukkan kepala, biarkan kepala mu tetap tegak, dan yakinlah kamu tidak kalah cantik dengan wanita manapun...dan mungkin sekarang saat yang tepat untuk menguji kelebihan yang kamu miliki, aku yakin dengan keindahan tubuh yang kamu miliki, kamu dapat menggoda penjaga kantor itu,” ucap Rangga sambil menunjuk seorang pria paruh baya di sebrang mereka, Mang Engky.

“Tapi apa yang harus ku lakukan,” balas Aira yang

kebingungan,” “Sekarang ikuti intruksiku,,, Ok, coba rentangkan kedua kakimu,,, ya,, terus,, biarkan angin menyapa kulit, bagus,,,dan tetaplah menatapku seolah kita sedang mengobrol,, bagus,,,” Mata Rangga yang begitu tajam menatap Aira seakan memberikan semangat kepada ibu muda yang berusaha menahan malu mengikuti intruksinya.

Tak urung aksi itu membuat jantung Aira berdegup kencang, ini adalah untuk pertama kalinya Aira memperlihatkan selangkangannya yang hanya tertutup oleh pakaian dalam kepada pria lain. Jemarinya meremas bangku kayu dengan kuat, Aira sangat yakin jika penjaga kantor itu memang tengah menatap selangkangannya pasti mendapati sepasang paha montok yang menggairahkan.



Your Wife 12

“Berapa lama saya harus melakukan ini,” tanya Aira dirasakannya semilir angin dengan mesra mengecupi kulit pahanya, membuat bulu-bulu halus yang menghias paha sintalnya berdiri.

“Teruslah, Biarkan rasa malu menguasai dirimu, biarkan rasa malu menyelimuti seluruh tubuhmu, rasakanlah wajahmu yang mulai terasa panas dan memerah, dan terus nikmati rasa malumu.”

Aira memejamkan matanya, membayangkan ekspresi pria di hadapannya yang siap menerkam tubuhnya.

“Nikmati rasa malu itu, hingga kamu mampu menguasai tatapan nakal pria itu,” kata-kata Rangga bagai menghipnotis gerakannya, Tanpa sadar Aira semakin membuka pahanya semakin lebar. “Dan sekarang tarik sedikit rokmu, biarkan pria itu menikmati selangkangannya, biarkan pria itu menerkam kemalluanmu dengan matanya.”

Mata Aira terbuka, Wajahnya menunjukkan kata-kata protes, jika hanya menganggangkan kakinya mungkin tidak terlalu masalah, tapi dengan membuka roknya semakin keatas sama saja memberi undangan terbuka kepada Mang Engky. Meski wajah Rangga dan Aira tetap saling menatap, tapi mata mereka sesekali melirik dan memperhatikan apa yang tengah dilakukan Mang Engky.

“Tidak Rangga, Aku tidak mau jika harus melakukan itu,”

“Ayolah, Aku yakin kamu dapat menggoda pria itu, lihatlah dia mulai memperhatikanmu, Oowwhh,, pria itu mulai membungkukkan tubuhnya mengambil sesuatu, tapi aku yakin dirinya hanya ingin mencari tau apa yang tersembunyi dibalik rokmu itu, mungkin kamu bisa memberinya sedikit rejeki di pagi hari,” goda Ranga.

“Tapi aku tidak mengenakan apapun selain celana dalam,” balas Aira cepat.

Lagi-lagi Ranga menganggukkan kepalanya menegaskan kepada wanita muda itu bahwa inilah waktu yang tepat untuk mengubah pribadinya. Sementara hati Aira mencoba mencari-cari pembenaran atas apa yang dilakukannya saat ini.

Setelah menghela napas panjang, jemari nya secara pasti menarik rok itu semakin ke atas. Meski tidak yakin dapat merubah sifat pemalunya, setidaknya Aira ingin menikmati sedikit kenakalan yang tidak pernah dilakukannya. Sepasang paha putih nan sekal, perlahan mulai terpampang dengan lebih jelas berujung pada secarik kain pelindung, seandainya Ranga sedikit menundukkan kepalanya maka dirinya akan dapat pula menikmati suguhan indah di pagi hari nan indah itu.

“Apakah ini cukup,” suara Aira terdengar berat. Beberapa tetes keringat menetes diwajah wanita berkacamata itu. Sementara jemarinya kini meremas tangan Ranga dengan kuat, seakan meminta dukungan atas apa yang dilakukannya.

“Ya, kurasa cukup,” ada nada-nada cemburu dan iri dimata Ranga atas keburuntungan yang tengah dinikmati Mang Engky. Tekad Ranga untuk dapat menyetubuhi Aira semakin

menggebu, dan ini adalah jalan pintas terdekat untuk cita-citanya tersebut.

Mang Engky yang memang sedang menikmati pemandangan indah itu, semakin dibuat kelimpungan ketika dua paha sekal yang membuat batangnya berdenyut keras mulai memberikan akses pemandangan yang lebih gilaaa, Sepasang batang mulus yang berujung pada segitiga bermuda berbalut kain biru muda, yang menjadi misteri bagi lelaki yang tak pernah lulus SD ini.

Aira merasakan vagginanya mulai basah, seandainya Mang Engky berada lebih dekat mungkin pria paruh baya itu dapat melihat bagaimana celana dalam itu mulai lengket dan basah.

Sementara Rangga berulang kali mengumpat dalam hati atas kemujuran yang didapat Mang Engky, ingin sekali Rangga menyibak rok Aira dan melihat bagaimana keindahan selangkangannya wanita di sampingnya itu.

Tanpa diduga, Aira memalingkan wajahnya dan menatap Mang Engky yang hampir terjengkang karena kaget dan berlalu pergi dengan cepat. "Kenapa pria itu pergi,," keluh Aira, padahal dirinya hanya ingin melihat wajah lelaki yang telah menikmati keindahan tubuh yang ditawarkannya.

"Tidak, tidak,," justru kamu telah berhasil menguasai rasa malumu dengan berani menatap pria itu, lihat pada akhirnya dia yang malu, bukan kamu, kamulah pemenangnya"

"Ya kurasa ini sudah lebih dari cukup, pria itu tak mampu melawan godaanku," ucap Aira dengan senyum lebar.

"Teeett,, Teeet,,," suara klakson bis wisata yang begitu kencang membuat Rangga dan Aira terkaget.

Mang Engky yang sempat menghilang dibalik gedung kembali menunjukkan batang hidungnya dan bergegas mengarahkan bis besar yang memasuki halaman kantor. Sesekali matanya mencoba melirik Aira berharap menemukan pemandangan seperti yang dinikmatinya tadi.

“Lihatlah, apa yang telah dilakukan selangkangan mu pada pria paruh baya itu, ternyata kamu memang nakal,” bisik Rangga sambil beranjak.

“Tapi ku rasa bukan hanya pria itu yang menikmati,,,” balas Aira menggoda. Entah kenapa Aira merasa memiliki kebebasan untuk bercanda dan sedikit menggoda pria yang telah berhasil ‘menelanjangi’ tubuhnya ditengah umum.

Rangga hanya terkekeh, “Eitss,, ingat tubuh mu harus selalu tegak, dan biarkan aku menikmati keindahan payudara mu ehmm,, maksud saya para lelaki,” ucap Rangga mencoba mengiringi langkah kaki Aira menuju rombongan yang sibuk mengepak tas mereka kebagasi.

Mungkin ada benarnya yang diinginkan Pak Wisnu, dengan menggunakan bis wisata, mereka akan lebih cepat akrab dibanding menggunakan mobil pribadi masing-masing.

Readers Also Enjoyed

IZINKAN AKU MENCINTAIMU

333.5K

TAG [love-triangle](#) [love after marriage](#) [goodgirl](#) [aloof](#)



Your Wife 13

Rianti merentangkan kedua tangannya dan mengambil napas panjang untuk mengisi rongga parunya dengan udara pantai yang begitu segar. Zahra yang ada di sampingnya hanya tersenyum melihat ulahnya.

Di hadapan mereka tampak sebuah cottage yang keseluruhan bangunannya menggunakan kayu dan atap da rumbia, dikeliling sebuah pagar yang cukup tinggi. Sebuah pemandangan yang sangat artistik dengan nuansa natural, mungkin pencipta bangunan ini sengaja mempertahankan kealamian pemandangan yang ada, walaupun disana-sin terdapat beberapa tambahan bangunan permanen untuk menjaga keamanan dan penunjang fasilitas.

Dengan ditemani Ivan, Rangga menemui penjaga cottage yang dijaga oleh seorang lelaki berumur 40an dan seorang wanita muda yang bertugas sebagai juru masak bagi para tamu yang menginap, kulit nya yang hitam seakan memberi tanda bahwa lelaki itu memang telah lama mendekam dipulau tersebut.

Sementara Pak Wisnu terlihat sibuk memberikan beberapa isyarat kepada Mulan, memang cukup sulit menjaga kerahasiaar hubungan dengan simpanannya itu. Walau bagaimanapun Mula adalah wanita normal yang mengharapkan kemesraan perlakuan penuh kasih sayang dari pasangannya. Untungnya semua wanita selain Bu Sonya, telah mengetahui skandal itu, dan mereka mencoba menemani Mulan.

“Hei,,hei,,, disini menyediakan 7 kamar, dan pada kunci-kunci ini terdapat nomor dari kamar, dan aku bersama Rianti akan mengambil kamar nomor lima, dan untuk menghormati Pak Wisnu yang akan meninggalkan kita, ada baiknya kamar dengan nomor satu kita persilahkan kepada bapak untuk menempati,” terang Rangga sambil menyerahkan kunci kamar kepada Pak Wisnu.

Rangga sengaja mengambil kamar nomor lima karena kamar tersebut ada dilantai dua dengan jendela tepat mengarah ke kolam renang di bawahnya. Sedangkan Ivan mengambil kamar paling belakang. Setelah membagi kunci yang akan menentukan dikamar mana mereka akan tidur, ruang lobby sekaligus ruang untuk bersantai itu perlahan kembali sepi. Matahari masih memberikan mereka beberapa menit untuk melepas lelah sebelum bersama-sama menyaksikan sunset pertama dipantai yang indah itu.

Pak Wisnu menghisap dalam-dalam rokok yang masih tersisa setengah, pandangannya tidak lepas dari tubuh sekal Aira yang asik menanti ombak yang datang silih berganti, menyapa jemari kaki, membuat kaki indah itu sedikit terbenam dalam timbunan pasir. Telah lama memang dirinya menyimpan hasrat pada wanita berkacamata itu.

Dan mungkin inilah masa-masa yang tepat untuk menjajal kehebatannya pada tubuh wanita yang memiliki tubuh bohay itu. Seseekali rohnya terangkat tertiuip angin laut yang nakal, memperindah pemandangan dengan latar belakang sunset dipantai eksotis itu. Rangga yang ada di sampingnya masih sibuk mengotak-atik GPS yang dipinjamnya dari Mang Onoy, si penjaga cottage.

Sesekali Rangga tersenyum menyaksikan keberhasilannya menyulap pribadi seorang Aira, Rangga sangat yakin jika wanita itu menyadari tatapan nakal Pak Wisnu karena matanya sesekali melirik kearah Pak Wisnu yang tak bergeming dari pandangannya. tampaknya ia tengah menguji saraf rasa malunya di hadapan Pak Wisnu.

“The party is begin, tentukan targetmu, taklukkan dan nikmati sepuasmu,” seru Niko yang datang diiringi Ivan dan Raditya.

“Naf, sepertinya sudah ada yang menjadikan istrimu sebagai target,” tambah Niko melontarkan umpan. Sementara yang disinggung mengangkat kedua bahunya dan tertawa lebar, Ivan sepertinya memang sudah mempersiapkan hatinya untuk pesta ini, bahkan dirinya mendaddani Aira seindah mungkin seakan menawarkan kepada para gladiator yang berminat.

“Terus terang saja, aku telah menetapkan seluruh wanita disini sebagai target ku, dan tentu saja termasuk istrimu,” ucap Ivan sambil menepuk bahu Niko, lelaki itu memang terbiasa bicara ceplas-ceplos namun solidaritasnya kepada teman patut diacungi jempol.

“Silahkan saja, jika kamu mampu menaklukkannya,” jawab Niko tak ingin kalah. “Airaaa,,, ayo sini,,,” terdengar suara Zahra yang tengah menuju gazebo bersama para wanita lainnya.

Sore itu Zahra tampak anggun dengan penutup kepala berwarna biru muda, senada dengan kaos yang dikenakannya, celana panjang dari bahan tisyu yang dikenakannya cukup sukses mencetak kaki indah yang tak pernah terekspos didepan umum.

Siapa pulakah yang beruntung mengayuh tubuh indah dengan paras yang cantik itu

Your Wife 14

“Ok, agar liburan ini lebih berarti saya ingin menawarkan beberapa acara, dan untuk diketahui acara ini tidak mengikat siapapun jadi apabila ada diantara kita tidak dapat ikut ataupun malas untuk ikut berkumpul tak mengapa,,,” Sebagai calon pemimpin yang baru pada anak perusahaan, Rangga mencoba menunjukkan power dengan gayanya sendiri.

Bibir Rangga dengan tenang memaparkan beberapa ide acara yang ada dikepalanya, dan tampaknya semua yang ada disitu menggugukkan kepala tanda setuju. Tanpa disadari yang lain, tampak sepasang mata penuh rasa kagum terhadap pribadi Rangga yang tenang dan terkadang cukup humoris. Obrolan berlanjut pada hal-hal yang ringan.

Ivan yang mencoba mendekati Andini dengan menawarkan sepotong kentang goreng yang sudah jatuh kelantai, ulah Ivan itu tentu saja membuat Andini terpingkal. Raditya yang paham dengan gelagat Ivan mencoba memberi tempat dengan alasan mengambil wedang jahe untuk gelasny yang memang telah kosong.

Gazebo itu memang terbilang cukup besar dengan atap daun nipah, dengan beberapa tempat duduk yang terbuat dari batangan-batangan pohon dipotong seukuran kursi yang diletakkan secara acak. Empat buah meja dari batu besar berwarna hitam sepanjang satu meter terletak disetiap sudutnya. Suara canda dan tawa mulai mengalir menandakar

keakraban yang mulai terjalin, sungguh suasana keakraban yang sangat hangat, sehangat wedang jahe yang dihidangkan Lik Marni, istri Mang Onoy.

Namun siapa yang menduga kehangatan tersebut dalam beberapa jam kedepan akan menjadi sangat panas, dihias berbagai desahan dan jeritan yang tertahan dari para betina, berselimut rasa solidaritas penjantan terhadap pemiliknya.

Pak Wisnu sesekali melirik tubuh Lik Marni yang telah menyulap dirinya dengan pakaian ala pelayan dengan kain kebaya lengkap dengan jariknya, sementara Mang Onoy mengenakan celana hitam yang longgar dengan kain sarung yang dilipat rapi. Harus diakui, Lik Marni memang memiliki wajah yang manis khas wanita Jawa pesisir, meski kulitnya sawo matang namun tubuhnya begitu kencang mendukung gerakannya yang lincah dalam melayani berbagai permintaan para tamu cottage.

Pak Wisnu meneguk ludahnya ketika Lik Marni berjalan menjauh, meninggalkan pemandangan yang begitu indah, bokongnya yang cukup besar berayun gemulai seakan mengundang untuk dijajal. Dan sepertinya bukan hanya Pak Wisnu yang tertarik dengan olah gerak dari tubuh wanita muda itu, karena tatapan Raditya dan Ivan pun tak terlepas dari geol nakal tubuh yang terbalut erat kain khas wanita desa itu.

Mang Onoy yang menangkap tatapan nakal para lelaki hanya tersenyum, dirinya telah terbiasa menghadapi para tamu yang menunjukkan minat pada tubuh istrinya. "Silahkan disantap tuan-tuan, kalo ada keperluan lain bisa memanggil saya atau istri saya," ucap Mang Onoy sambil tersenyum penuh makna, lalu pergi meninggalkan gazebo.

Rangga yang sibuk meladeni celoteh manja Rianti beberapa kali melotot melihat ulah Aira sepinggal Ivan. Tampaknya wanita itu telah begitu pandai menonjolkan keindahan tubuhnya, dengan tatapan genit sesekali Aira merentangkan sayap pahanya dengan begitu lebar memamerkan paha sekal dan selangkanngan yang terbalut kain putih.

Ada sensasi luar biasa pada diri Rangga dan Aira ketika berusaha untuk saling memberi dan menerima keindahan ditengah hiruk pikuk tawa dan canda. Untuk kesekian kalinya Aira merentangkan kakinya, hanya saja kali ini lebih lama dari sebelumnya, seakan mempersilahkan kepada Rangga untuk lebih mengenali bagian paling sensitifnya.

Sementara matanya bersiaga mengawasi sekelilingnya. Untung tak dapat dicegah, Zahra yang masih penasaran dengan keindahan pulau itu mengajak Rianti untuk sedikit berjalan-jalan. Bagi Zahra sinar mentari senja yang menapaki setiap bulir pasir dapat menghadirkan ketenangan. Langkah kaki Zahra dan Rianti tampaknya diiringi oleh yang lain.

Kini tinggalah Rangga yang semakin bebas melumat pemandangan di hadapannya, tapi Rangga harus mendengus kecewa ketika Aira beranjak dari tempat duduknya dan menuju kearahnya. Dan kini wanita itu telah duduk di sampingnya, dan terhentilah semua pemandangan itu.

“Aku lebih berharap kau tetap duduk di sana dan menikmati hidangan yang kau tawarkan,” ucap Rangga dengan suara sepelan mungkin.

“Ooo Ya?,, apakah kau tidak ingin mencicipi hidangan itu,”

jawab Aira dengan suara tak kalah pelan. “kapan lagi kau akan mengambil upah atas terapi nakal mu ini,” belum sempat Rangga menjawab Aira telah beranjak, namun wanita itu tidak menuju pintu cottage tapi kearah samping sebagian salah satu sisinya.

Dengan pandangan penuh kemenangan Rangga menatap Raditya dan Pak Wisnu yang tertinggal di cottage.

“Ga,,, jangan langsung dihabisin, sisain gue buat ntar malam,” teriak Pak Wisnu sambil tertawa, yang dijawab Rangga dengan mengacungkan jari tengah.

“Om, Ntar malam, Adit pinjam tante ya?,,,” ucap Adit dengan sedikit ragu dan takut.

Pak Wisnu tertawa terbahak, “Emang kamu sanggup ngeladenin tantemu itu? Hati-hati lho dia itu predator daun muda,” bisik Pak Wisnu menggoda Adit. Wajah Raditya sumringah setelah mendapatkan lampu hijau dari Pamannya.

Bersambung....

Your Wife 15

Aira yang melangkah cepat agak kebingungan mencari ruang yang sedikit terlindung. Gairrahnya begitu menggebu, sejak obrolannya bersama Rangga tadi pagi, Aira terus mengeksploitasi tubuhnya di hadapan para pria. Ada kepuasan tersendiri ketika dirinya menikmati tatapan nakal para lelaki.

"Ibu bisa pakai kamar saya dan istri saya," terdengar sebuah suara bariton yang ternyata adalah Mang Onoy, pria berjambang dan berkumis lebat itu tersenyum ramah sambil menunjuk sebuah kamar dekat di samping dapur. Sepertinya Mang Onoy sudah sangat hapal dengan ulah para tamunya.

Aira melangkah cepat, tepat dipintu dirinya berpapasan dengan Lik Marni yang tengah memasak untuk makan malam mereka. Keduanya saling melemparkan senyum,

"Maaf Bu kamarnya saya pinjam ya," ucap Aira sambil menahan malu, namun Lik Marni justru tersenyum dan membukakan pintu kamarnya yang berada tepat di samping pintu dapur.

Rangga yang menyusul Aira harus sedikit berbasa-basi dengan Lik Marni namun perempuan kalem itu justru memberi isyarat agar Rangga secepatnya masuk ke kamar.

"Kasian lho mas warungnya kelamaan nunggu, kalo warung tutup kan situ yang repot," ujarnya sambil tersenyum simpul setelah Rangga memaksakan sedikit obrolan yang tidak penting.

Mendapat sindiran yang begitu menohok akhirnya Rangga membuka pintu kamar tidur pasangan penjaga cottage itu.

“Nanti malam warung saya juga buka lho, kalo mau mampir boleh koq,” seru Lik Marni cepat sebelum Rangga menutup pintu.

Rangga sempat kaget mendengar undangan itu, namun kemudian dirinya tersenyum, diundang untuk mampir ke ‘warung’ milik wanita semontok Lik Marni tentunya tak akan ada lelaki yang menolak. Apalagi Rangga yang setelah menikah tidak pernah lagi mencicipi warung milik wanita lain.

Di dalam kamar yang gelap hanya diterangi bias lampu luar yang menorobos dari sela ventilasi, Rangga dapat dengan jelas melihat sosok Aira yang bertelungkup pada sebuah bantal. Body sekal dengan panttat montok yang sedari tadi pagi telah menghantui pikirannya kini tergeletak pasrah menunggu untuk dijamah. Apalagi dengan posisi telungkup tubuh itu semakin menggoda, rok pendek yang dikenakan tak lagi mampu menutupi dua buah panttat yang membulat padat.

Rangga mencoba memanggil Aira namun tidak mendapatkan jawaban. Rangga bisa mengerti karena ini adalah perselingkuhan pertama wanita itu. Dengan perlahan Rangga menyingkap semakin keatas kain yang menutupi bagian bawah tubuh.

Dengan pandangan takjub tangannya meremas dengan gemas dua bongkahan daging kenyal yang kini berada dalam teritorialnya, sadar waktu yang dimiliki hanya sebentar Rangga bergegas melepas levi's pendek dan kaos yang dikenakan, dan segera menduduki kedua paha putih mulus.

Tangannya kembali bermain, meremas dan menekan b****g

yang ditelantarkan pemiliknya dalam kebisuan. jemarinya dengan nakal mengusap klitoris yang masih terbungkus pengaman membuat pemiliknya harus mengerang geli.

Rangga mengangangi tubuh Aira, mencoba mengukur panjang penisnya ditengah-tengah bongkahan, agak ragu Rangga, apakah penisnya dapat masuk sepenuhnya seperti saat dirinya menjejalkan penis panjang dan gemuk itu ke vagina istrinya, Rianti. Hal itu tak membuatnya pusing, namun kepasrahan Aira yang hanya membenamkan wajahnya dibantal itulah yang membuatnya bingung.

Apakah wanita itu tengah menyembunyikan rasa malu untuk perselingkuhan pertamanya ataukah memang telah pasrah untuk disetubuhi. Rangga mencoba menyelusupkan kedua tangannya kedalam kaos Aira, cukup sulit memang karena terhimpit oleh tubuh, tapi Aira mengerti dan sedikit mengangkat tubuhnya, membiarkan jari Rangga bertandang kepayudaranya.

“Hati-hati neng, ntar balonnya pecah lho kalo ditindih terus,” goda Rangga yang dijawab dengan sikutan Aira ketubuhnya.

“Cepatlah, ambil imbalan yang kamu mau, sebentar lagi makan malam,” balas Aira dengan memalingkan wajahnya ke samping. Rangga semakin menyadari kecantikan dari istri temannya itu, kaca mata yang menghias wajah bundarnya membuat wanita itu semakin menggoda.

Dengan telunjuknya Rangga mencoba menyibak kain yang menutupi lubang kemalluan, pikirnya tak perlu melepas segitiga pengaman itu, tapi kain itu terlalu ketat membungkus vagina dan bongkahan panttat yang cukup besar.



Your Wife 16

Dibantu Aira, Rangga akhirnya memilih melepas kain yang menghalangi usaha birrahinya. Debaran jantung Aira yang berdetak cepat, menunggu pertemuan kedua kulit kemalluan mereka, dapat dirasakan oleh Rangga.

“Eemmhpp,,,” erangan Aira tertahan ketika vagginanya mulai menerima kepala penis Rangga, cukup sulit memang bagi Rangga untuk memasukkan penisnya ke vagina yang ternyata belum terbiasa dengan batang sebesar miliknya, apalagi dengan posisi memeluk Aira yang telungkup. Dengan berdiri pada kedua lututnya Rangga menarik bongkahan pantat semakin menungging membuat vagina Aira semakin merekah. Mungkin dengan begini penisnya dapat lebih mudah melakukan ekspansi pikir Rangga.

“Aarrggaa,,, gaaa,,” Aira terpekik ketika Rangga sedikit memaksakan kepala penisnya menjelajah lebih jauh, meskipun sudah sangat basah tetap saja begitu sulit. Jemari Aira mencengkram tangan Rangga dengan kuat untuk meredam perih yang dirasakannya.

Tapi pantat itu terus saja menyorong ke belakang, seakan meminta Rangga untuk terus menghujamkan penisnya. Sesekali bergoyang untuk memuluskan jalan masuk dari batang besar yang terus menohok semakin dalam.

“Taahhaannn,, dulu,,Gaaa,,” dengus Aira, sambil meminta Rangga kembali memeluk tubuhnya yang telungkup. “Asal kamu

tauuu,, pennismuu ituu terlaalu besar untuk kemalluankuu,, dan ini adalah pennis pertama selain milik suamiku yang kubiarkan memasuki tubuuhhkuuu,,” seru Aira pada Rangga yang sibuk menciumi pipinya.

“Lalu,,,” jawab Rangga dengan enteng.

Jawaban Rangga yang begitu santai tentu saja membuat Aira menjadi jengkel. Rangga yang melihat wajah Aira yang cembetut dengan bibir yang manyun segera mendaratkan bibirnya dan dengan dengan cepat lidahnya masuk mencari-cari tuan rumah dari bibir indah itu.

Aira memang tidak begitu mahir dalam permainan lidah, karenanya dirinya membiarkan saja lidah Rangga menelusuri rongga mulutnya. Sese kali lelaki itu menyedot lidah Aira dengan kuat membuat wanita itu kalang kabut tak dapat bernapas.

“Aaaarrgghhhmm,,,” tiba-tiba bibir Aira terlepas, menggeram kencang. “Sedalam apalaaagi kaaau mauu menusuk kemalluanku Gaaa,,,” lengkingan Aira semakin menjadi ketika Rangga terus saja menohok vagginanya, meskipun batang itu telah sampai kepangkal rahimnya. Aira tidak menyangka jika pennis itu masih dapat masuk lebih dalam lagi, dan serangan Rangga yang begitu tiba-tiba membuatnya terkejut.

“Mungkin ini sudah cukup,” jawab Rangga setelah yakin pennisnya tak dapat masuk lebih jauh lagi. Dengan perlahan Rangga mengayun pennisnya mencari kenikmatan yang dihidangkan dengan sukarela oleh tubuh istri temannya itu. Panttat Aira semakin terangkat, batang besar yang belum pernah dirasakannya itu ternyata mampu memberikan kenikmatan baru

bagi dirinya.

Mata Aira terpejam menikmati gesekan otot berselimut daging yang semakin lama semakin keras. Dinding vagginanya mencoba mengenali urat-urat yang menonjol di antara dinding kulit yang telah basah oleh lendirnya.

“Gaaa,,, masukin yang daaalaammm,,,please,” lirik Aira Dinding rahimnya menagih untuk kembali disapa ketika Rangga asik bermain dipermukaan vagginanya.

“Ranggaaa,,,” teriaknya dengan kesal. Disaat vagginanya begitu mendamba kembali disesaki oleh batang besar itu, Rangga justru mencabut pennisnya. Raut muka Aira yang jengkel membuat wanita itu semakin cantik.

“Sssttsss,,, aku ingin menidurimu, bukan menindihmu seperti ini,” bisik Rangga sambil membalik tubuh Aira dan melepas kaos serta bra yang masih melekat, dengan nakal telujuk dan jempol Rangga memelintir puting merah muda yang telah terpampang di hadapannya.

Readers Also Enjoyed

Terjerat Cinta Mahasiswa Abadi

1.9M

TAG contract marriage teacherxstudent love after marriage





Your Wife 17

Sesaat keduanya saling menatap dalam temaram bias cahaya, dengan posisi seperti ini Aira tersadar dirinya yang selama ini berhasil menjadi ibu rumah tangga yang baik sekaligus seorang guru teladan di sekolahnya mengajar, kini bersiap melayani birrahi seorang pria, teman suaminya dengan keadaan yang sangat sadar.

Dan sialnya dirinya pun memang menghendaki persetubuhan ini, entah mengapa seorang Rangga telah berhasil menumbuhkan gairah liarnya, mengeksploitasi keindahan tubuhnya di depan umum, memohon selangkangannya kembali disesaki oleh batang luar biasa itu. Debaran jantungnya semakin cepat ketika merasakan vagginanya yang merekah kembali menagih untuk dikayuh oleh penis yang kini berada dalam genggamannya berlumur lendir cintanya. Dengan kesadaran penuh Aira membuk selangkangannya lebih lebar, memohon Rangga untuk mengambil tempat diantara kedua paha yang sekal.

Matanya yang terus menatap wajah Rangga sesekali melirik batang yang kini berada tepat di depan gerbang kemalluannya. Gemeretak gigi terdengar cukup jelas ketika Aira menahan rasa penasaran dan gregetan karena batang itu tak kunjung amblas ke lorong yang begitu berhasrat untuk merasakan hujaman penuh nafsu. Ya,,,hanya bermain dipintu vagina yang tembem, menggosok, terkadang menyapu hingga kerambut-rambut yang tumbuh cukup lebat, dan sesekali mencelupkan sebagian

kepalanya namun kembali keluar untuk bermain.

“Oooohh,, please Gaaa,, setubuhi akuuuu,, pleeaasse,” rintih Aira seraya berusaha melepas kacamatanya yang berembun oleh deru napasnya yang memburu.

“Ohh,, tidak, biarkan kacamata itu tetap menghias kacamata ibu guru,” pinta Rangga sambil menyinggung profesi Aira yang notabene bekerja sebagai guru Bahasa di sebuah SMU.

“Terserah kamulah, tapi cepatlah penuhi vagginaku,” regek Aira semakin gregetan dan kesal. Meski jemari Rangga yang kini bermain dengan payudaranya membuat getaran nikmat Namun Aira tak ingin menunggu lebih lama, setelah mengangkang kakinya dengan lebar, wanita itu memegang pinggul Rangga dan menekannya ke bawah berharap penis yang menggantung di depan kemalluannya kembali mengayuh vagina yang terus berdenyut minta diisi.

“Uuugghhh,, yaaa,, yaaa,,” tanpa melepaskan pandangan mata yang saling bertaut Aira begitu menikmati setiap dentuman penuh birrahi yang menghentak keras.

Rangga sendiri dapat melihat dengan jelas bagaimana wajah cantik berkacamata itu melotot meredam hentakan Rangga yang semakin cepat. Sese kali mulutnya melenguh ketika hujaman Rangga mengenai daerah paling dalam. “Ugghhhh,,”

Kedua bibir mahluk berlainan jenis itu terus mendesis bersahutan, sese kali saling bertukar ludah dalam lumatan yang panjang. “Yeeaahhh,, Gaaa,, terusss,, yaa sayaaang,,”

“Ummghhh,, aaahhh,, aahhh” tubuh Aira melengkung, tak mampu lagi dirinya menahan orggasmе yang melanda, kedua

paha sekalanya menjepit pinggang lawannya dengan kuat, dengan tangan mencengkram punggung. Beberapa kali tubuhnya menghentak mengikuti orgasme yang begitu dahsyat, mulutnya meneriakkan lolongan kepuasan begitu keras, begitu nyaring.

Tubuh putih nan sekal itu beberapa kali masih terhentak, orgasme datang silih berganti akibat ulah Rangga yang terus menghentak tak memberi kesempatan bagi Aira untuk sejenak menikmati orgasme yang begitu dahsyat.

“Aaaarggghhhaaa,,, aahhh,,,” Setali tiga uang, ternyata Ranggapun tak mampu lagi menahan orgasmenya, bermili-mili sperrma kental menghambur memenuhi lorong kemalluan yang semakin banjir.

“Uuggghh,,ughh,ughh,” disisa orgasmenya Rangga kembali mengehentakkan pennisnya, mencari-cari kenikmatan yang tersisa sekaligus mengalirkan tetesan sperrma yang tertinggal.

Aira hanya tersenyum melihat ulah Rangga, dibiarkannya lelaki itu terus menghentak vagginanya dengan segenap kekuatan yang dimiliki, mengeksploitasi kepuasan di atas tubuh buggilnya. Menggeram kuat dengan jemari mencengkram erat kedua payudaranya, Mengejang penuh birrahi di sela selangkangannya. mengosongkan kantong sperrmanya hingga memenuhi rongga vagina.

Your Wife 18

Meski dalam masa subur Aira tidak ingin memupus kenikmatan yang tengah dinikmati pria di atas tubuhnya itu. Dibiarkannya aliran sperrma yang hangat memenuhi rongga rahimnya, apapun yang terjadi nanti biarlah terjadi. Namun yang pasti saat ini dirinya begitu menikmati kepuasan yang terpancar dari wajah seorang pria yang bukan suaminya, terus memburi rentetan kenikmatan orggasmе dari tubuh telanjangnya.

Ada kepuasan dibatin Aira melihat wajah dan tubuh Rangga yang bermandikan keringat tersenyum kelelahan, dipeluknya kepala Rangga dan menempatkan wajah yang dihias kumis tipis itu diantara payyudaranya. Obrolan ringan mengalir dari mulu mereka tanpa ada niat memisahkan dua kemalluan yang masih bertaut berselimut kehangatan lendir-lendir cinta mereka.

“Dugaanku tidak meleset, ternyata kamu memang luar biasa,” ucap Rangga sambil menyisir alis Aira dengan telunjuknya. Keringat dari pacuan birrahi yang baru saja selesai masih terus keluar dari pori-porinya yang halus. Tubuh Rangga memang lebih besar dari suaminya, dengan badan atletis yang selalu terjaga. Dan Aira merasa tenang berada dalam rengkuhan dan tindih pria tersebut.

“Hahaha,,, sudahlah,, tak perlu merayuku lagi, kamu sudah mendapatkan segalanya dariku, aku harus mengakui pesonamu begitu mengagumkan, dan aku yakin sudah banyak wanita yang telah berhasil kamu gagahi dan sialnya salah satunya adalah aku,,

Jadi sekarang, sebaiknya cepatlah kamu kenakan pakaianmu dan berkumpul dengan teman-temanmu di meja makan,” kata-kata Aira yang begitu panjang tak mendapatkan respon dari Rangga yang kini mengukir bentuk bibir Aira dengan jemarinya.

“Ayolah Rangga,, kamu tidak mungkin terus menindih tubuhku, lagipula aku tidak ingin suamiku mendapati kemalluanku melebar karena terus menelan batang besarmu ini,” dengus Aira dengan berpura-pura kesal.

Rangga yang lebih banyak diam dan hanya menatap wajah dan tubuh telanjangnya, membuat Aira riku. Walau bagaimanapun ini adalah pengalaman pertamanya mempersilahkan seorang pria, selain suaminya, dengan bebas menggasak selangkangannya. Bahkan suaminyapun tidak pernah melakukan itu, biasanya Ivan langsung tergeletak tertidur di sampingnya begitu berhasil menghamburkan sperrma di rahimnya, dan kini ada seorang lelaki yang belum begitu dikenalnya, berlama-lama menindih tubuhnya tanpa melepaskan batang yang menghujam dan masih saja mengeras.

“Apakah kamu benar-benar ingin aku turun dari tubuhmu?” Tanya Rangga sambil mengambil ancang-ancang menjatuhkan tubuhnya ke samping.

“Emhh,, Rangga, jangan membuatku terus merasa malu dong,” rajuk Aira sambil kembali memeluk tubuh Rangga dan menyembunyikan mukanya yang memerah ke dadanya bidang Rangga.

Kedua pahanya menjepit erat pinggul Rangga menegaskan bahwa dirinya tidak ingin batang besar itu lepas dari

kemalluannya. Rangga hanya tersenyum melihat tingkah Aira, namun kedua sikunya yang terus menahan berat tubuhnya untuk menghindari beban di tubuh Aira sedikit membuatnya capek, akhirnya Rangga berguling ke samping dan menempatkan Aira di atas tubuhnya tanpa melepaskan penis yang masih mendekam manja.

Wanita itu sempat terpekik, namun setelah mendapati posisi yang memberikan d*****i pada dirinya, Aira tersenyum. Dengan percaya diri yang dipaksakan Aira menduduki penis Rangga dan membiarkan lelaki itu memandang tubuhnya yang terekspos bebas. Aira sangat ingin memperlihatkan semua kelebihan yang dimilikinya. Aira mengakui tubuhnya lebih berisi dibandingkan wanita lainnya, hampir menyaingi kemontokan tubuh Bu Sofie.

Jemari kanan Rangga terulur menjemput payudara besar yang menggantung, sementara tangan kirinya menyusuri pinggangnya yang ramping. "Ternyata kamu benar-benar gemuk, untungnya lemak itu berada sesuai pada tempatnya," desis Rangga saat meremasi kedua b****g Aira yang begitu montok dan membuat batangnya terbenam semakin dalam. "Tapi itu justru membuatmu sial, karena kamu harus melayaniku sekali lagi,"

"Oh ya,,, tampaknya upah yang kuberikan masih kurang, baiklah,,, kamu boleh kembali mengambil upahmu," balas Aira seraya mengarahkan payudaranya kebibir Rangga. Tak perlu waktu lama, bibir indah itu kini kembali mendesis menikmati bibir Rangga yang bermain nakal, menjilat, menyedot bahkan mengigiti kedua puttingnya. Tak dihiraukannya telunjuk Rangga yang kini mengusap-usap sekitar annusnya, namun ketika

dirasakannya jari itu mencoba memasuki annusnya, Aira terkaget dan dengan cepat mencengkram tangan Rangga.

“Jangan sayang, itu jorok sekali,”

“Tapi aku ingin mengambil upahku di lubang kecil itu,” ucap Rangga dengan merengek manja.

“Yang benar saja Rangga, milikmu tidak akan mungkin cukup masuk ke sana,” tubuh Aira bergidik, vagginanya saja begitu sulit melahap batang besar itu, dan kini batang itu ingin menjajal annusnya yang begitu sempit.

“Jujur saja, istriku telah melayani dua orang pria dengan annusnya, dan itu sungguh nikmat, Ayolah,,,” Rangga bingung bagaimana lagi cara merayu, dirinya begitu terpesona dengan pantat montok itu, dan terus membayangkan bagaimana nikmatnya jika penis besarnya berhasil melesak masuk dan terjepit diantaranya.

“Istrimu? Rianti? Telah melayani dua pria? Denga annusnya?” kening Aira berkerut terkejut oleh pernyataan Rangga. “Ta,ta,tapi,,, aku tidak berani, itu pasti sakit sekali,” jawab Aira.

“Tuan, makan malam sudah siap, dan sepertinya tuan dan nyonya sudah ditunggu oleh teman-teman untuk makan bersama,” terdengar suara lembut Lik Marni, memutuskan perdebatan antara keduanya. Rangga kembali memandang mata Aira penuh harap, sekaligus menyampaikan pesan bahwa waktu mereka tak banyak.



Your Wife 19

“Baiklah,,, kamu menang Rangga, tapi lakukan dengan pelan,” Aira menyerah, melepas penis Rangga yang masih menancap kemudian mengambil posisi menungging sambil memeluk bantal. Tampak penis Rangga begitu mengkilat, entah oleh sperrmanya tadi atautkah oleh cairan vagina Aira yang kembali basah.

Sekali lagi Rangga meremasi pantat besar Aira, dengan posisi itu vagina dan anus Aira terpampang jelas, begitu pasrah bersiap menerima tusukan penis pertama yang sama sekali tidak pernah dilakukannya, terbayangkanpun tidak.

Setelah mengambil posisi diantara kaki Aira yang tertekuk, Rangga mencoba menusuk-nusuk lubang yang telah basah oleh liurnya. Dan memang kepala penisnya terlalu besar untuk lubang itu. Berkali-kali helm besar itu meleset ke atas dan sesekali terpleset ke vagina Aira, membuat bibir wanita itu mendesis.

“Sepertinya memang tidak bisa, sayang, dan mungkin aku akan melakukannya lain kali,” ucap Rangga yang menyerah dan kemudian memasukkan batangnya ke kemalluan Aira.

Aira menggeram tertahan, mendapati selangkangannya ditusuk dengan tiba-tiba. “yaaa,yaa, teruuuss,, kurasaaa iniii lebih baiiiieek,” rintih Aira mengimbangi sodokan-sodokan keras dari Rangga.

Dengan erat kedua lengan kekar itu memegang pinggul Aira, untuk memantapkan serangannya, kamar gelap yang tadi senyap kini kembali riuh oleh gemuruh birrahi. Masing-masing

ingin menunjukkan kelihaiannya dalam memuaskan lawan mainnya. Aira berusaha mengejang untuk mempererat cengkraman otot vagginanya, dan itu cukup membuahkan hasil, Rangga berkali-kali mendengus garang ketika pennisnya tertahan cukup lama didalam lubang sempit itu, menikmati gerakan otot kelamin Aira yang mengempot. Aira tersenyum puas oleh usahanya.

Namun ketika Rangga tiba-tiba menghentak keras jauh kedalam kemaluannya pekiknya terlontar. Dinding rahimnya tak pernah mampu membungkam hentakan nikmat batang yang terus menggedor ganas. Ranjang kayu dengan per busa yang tak lagi kencang terus menghantam tembok kamar. Membuat suara semakin gaduh. Aira mengangkat paha kanannya, memperlebar akses bagi batang itu untuk bergerak lebih bebas.

“Adduuuuhhh,,, duhh,,Gaa,,,Ranggaaa,,, masukiiin semuaa,,, biar kutelaaann smuaaa,,,” jeritan birrahi Aira begitu nyaring membuat Lik Marni yang ada didapur geleng-geleng kepala, meski telah terbiasa dengan ulah tamu-tamunya, tapi tak ada yang seganas mereka berdua. Tubuh Aira tak mampu menahan hentakan pinggul Rangga yang menggilaaa, membuat pipi mulusnya menempel kedinding, kedua tangannya mencoba menahan di tembok kamar. Meski demikian pinggulnya masih memberikan perlawanan, bergoyang mengikuti hentakan yang membabi buta.

“Aarrgghhh,,, Gaaa,,, keluaaarr,,, Aiieeraaa sampaaaii Gaa,,”

“Aaahhm,, aahh,,, yang dalaaaamm,, daalaaam,,” Aira tak lagi peduli dengan jeritannya yang memekik nyaring. Orggasmenya begitu dahsyat saat Rangga memaksakan pennis yang terlalu panjang itu berhasil masuk sepenuhnya ke dalam lorong

kemalluannya. Tangan Rangga berusaha menahan pinggul Aira yang berkelojotan, dengan punggung melengkung naik turun seiring orgasme yang perlahan mulai menyurut. Sudut matanya melirik Rangga yang berusaha mengatur napasnya dengan senyum tersungging.

Keegoan Rangga sebagai seorang lelaki melonjak saat melihat orgasme gilaa yang dialami Aira. Bertambah satu lagi wanita yang mengakui kehebatan barang pusaka miliknya. Terdampar di pantai orgasme, melenguh bersahutan bagai ombak yang datang silih berganti. Kini, lagi-lagi Rangga memeluk tubuh montok yang tertelungkup kehabisan tenaga.

“Ga,,lakukanlah semua yang kau inginkan pada tubuhku, tapi beri aku waktu beberapa menit,” kata Aira tersengal-sengal.

Wajah wanita cantik berkacamata yang kini bermandikan keringat itu memberikan pemandangan yang begitu indah.

“Mungkin aku akan membobol annusmu lain kali, dan hingga sampai waktunya tak ada seorangpun yang boleh menjamah lubang itu, dan sekrang berbaliklah,” bisik Rangga dengan lidah menjilati kuping Aira. Aira bingung dengan apa yang akan dilakukan Rangga pada dirinya. Dengan penuh nafsu Rangga mengangkangi payudara Aira yang terbaring pasrah.

Kini tampak dengan jelas di depan mata Aira bagaimana bentuk dari batang yang telah memberikannya orgasme yang begitu dahsyat. Tepat di depan hidungnya, Rangga mengocok batang raksasa yang menampakkan urat-urat yang mengelilingi, membuat daging besar itu semakin sangar.

Entah dorongan dari mana Aira membuka bibirnya

menawarkan batang itu untuk bertandang ke dalam mulutnya. Padahal Aira selalu menolak melakukan itu saat suaminya meminta dan memohon. Rezeki tak boleh ditolak, dengan cepat batang itu memenuhi rongga mulutnya, terkadang lidah Aira menyedot batang itu dengan kuat berharap batang itu menghilangkan dahaganya dengan sperrma cinta.

Sekelebat Aira teringat kesehariannya yang bekerja sebagai seorang guru, seorang guru cantik yang menjadi idola di sekolah. Namun kini terbaring pasrah dengan mulut penuh dijejali pennis seorang pria yang bukan suaminya. Namun dalam setiap gerakannya Aira justru ingin memastikan bahwa semua yang dilakukannya itu benar-benar nyata, bukan sekedar mimpi. Dengan jemarinya sesekali Aira menarik pennis itu keluar dan memainkan di wajahnya yang mulus, menyusuri hidung dan telinganya.

Sementara lidahnya menjilati kantung testis yang menggantung. Aira sangat sadar dengan apa yang dilakukannya, hatinya ingin mendobrak kungkungan moral dan hukum yang selama ini membelenggu. Berbagai kejadian yang dialaminya selama mengajar disekolah silih berganti hadir dipelupuknya, bagaimana mata para siswa cowok memandangi belahan roknya dengan sangat liar, terkadang Aira merasa risih ketika beberapa muridnya sengaja menundukkan badan untuk mengambil barang yang sengaja mereka jatuhkan.

***Bersambung...



Your Wife 20

Aira harus mengakui sesekali murid-muridnya kadang sedikit beruntung saat dirinya terlupa menurunkan dan menjepit roknya yang selutut ketika duduk dibangku guru. Itu terlihat jelas dari mata mereka berbinar ketika berhasil mendapatkan pemandangan yang indah. Atau ulah penjaga sekolah yang mengiringinya setiap kali dirinya ke kamar kecil yang sebenarnya dikhususkan bagi para guru. Akibat ulah penjaga sekolah yang nakal tersebut Aira berusaha ekstra hati-hati dengan memastikan tidak ada celah lubang untuk mengintip.

Bahkan tidak sekali dua kali, Kepala sekolah tempatnya mengajar, Pak Darno mengedipkan mata dan dengan sedikit isyarat yang dipahaminya sebagai permohonan untuk sedikit mengintip dua bukit yang tersembunyi di balik seragam PNSnya. Meski tidak mengabulkan permohonan itu, Aira tidak dapat memungkiri ada gairrah yang menggelegak dalam dadanya.

Ada rasa bangga ketika setiap bagian tubuhnya dikagumi oleh para lelaki. Hanya saja kenyataan dirinya sebagai gadis kampung yang diboyong kekota dan berprofesi sebagai guru lah yang menjadi rambu-rambu akan semua tingkah lakunya. Tetapi kini, dirinya terbaring pasrah di bawah tindihan seorang lelaki merelakan setiap lubang di tubuhnya dijejali oleh batang berotot, gerakannya begitu pasrah mengikuti semua kehendak pejalan yang mengayuh tubuhnya, gairrahnya menderu mengeja kenikmatan dan kepuasan yang dijanjikan oleh Rangga, teman

suaminya.

Dengus napasnya kadang tertahan, ketika tubuh Rangga yang berat menduduki kedua payudaranya, menjepitnya dengan keras, tapi entah mengapa tubuhnya justru semakin pasrah, menikmati bibir Rangga yang mendesah dan merintih semakin keras di atas tubuhnya. Hatinya sangat ingin merasakan bagaimana rasanya menjadi seorang w*****g yang sanggup memuaskan para lelaki.

“Keluarkanlah semua saaayaaaang,,,” teriak Aira sambil membuka lebar mulutnya, seakan memberi tanda bibir indah itu siap menampung setiap tetes sperrma Rangga yang mengalir keluar.

“Aaaarrgghhhh,,, iseeppp yang kuat,iseeppp, semuaaaa,,,” teriak Rangga ketika tak mampu lagi bertahan atas pelayanan yang begitu sempurna dari seorang guru yang cantik. Jemari Rangga menjambak rambut Aira dengan kasar, memastikan pennisnya tidak akan terlepas dari mulut Aira.

“Emmgghhhh,,mgghhh,,,” Aira menggeram berusaha memenuhi hajat pejalan yang melenguh melepas orggasmе dirongga mulutnya, lidahnya berusaha menyedot batang yang berkedut kencang menghantar cairan kental ke mulutnya. Berkali-kali Aira meneguk untuk mengosongkan mulutnya yang telah penuh. Wajahnya begitu pasrah ketika batang berlendir ditarik keluar dan menghambur tetes terakhirnya di kacamata dan wajahnya. Aroma yang khas membuat mulutnya terbuka lebar berharap batang besar itu kembali masuk untuk mendapatkan pelayanan dari lidahnya.

Satu lagi pelayanan yang begitu dahsyat dirasakan oleh Rangga, yang tak pernah didapatkannya dari Rianti istrinya. Ada rasa puas dan bangga ketika berhasil melukis wajah seorang guru yang cantik dengan aliran sperrma. Dengan kekuatan yang tersisa Rangga menjatuhkan tubuhnya ke samping, perlahan mengatur napasnya. Wajahnya meringis ketika Aira menggoda dengan menggenggam kepala penisnya dengan kuat, membuat kemaluannya terasa ngilu.

“Cepatlah berbenah, nanti kita dicari yang lain,” bisik Rangga seraya mencari pakaiannya, jemarinya meraba-raba mencari kaosnya yang terlempar entah kemana.

“Kamu duluan saja aku akan menyusul nanti, kamu benar benar luar biasa dan aku harus beristirahat sebentar,” jawab Aira yang justru mengambil selimut dan menutupi sebagian tubuh montoknya yang terbuka.

“Ok,, tapi jangan terlalu lama, aku takut suamimu cemas,” balas Rangga sambil meremas payudara Aira dari balik selimut, membuat siempu-nya tertawa.

“Kalau kamu ada waktu, mungkin aku bersedia untuk sekali lagi melayanimu malam ini,” jawab Aira sambil terkikik sebelum Rangga menghilang di balik pintu.

Readers Also Enjoyed

HOT CEO bonus HOT DADDY

👁 351K

TAG [revenge](#) [possessive](#) [sex](#) [mate](#) [powerful](#) [CEO](#)





Your Wife 21

Setiba di meja makan, Rangga tak mampu sepenuhnya mengikuti obrolan yang semakin panas, berbagai ocehan naka semakin deras mengalir. Suara tawa meledak serentak ketika Bu Sonya dengan gaya yang centil memainkan sebatang sosis dimulutnya.

“Masukkanlah daging sosis itu kebelahan daddamu, mungkin daging itu merasa kesepian tak memiliki teman,” seru Ivan seraya menunjuk payudara Bu Sonya dengan bibirnya.

“Ow, ow, ow,, aku tidak mungkin mengambil talenta yang dimiliki oleh Rianti,” jawab Bu Sonya sambil melirik Rianti dengan mata kedip, membuat semua tertawa. Dan kini semua mata tertuju pada Rianti.

“Tidak,tidak,,, Aku memenuhi permintaan kalian tadi sore hanya karena penasaran, dan sekarang tidak ada yang dapat memaksaku,” sela Rianti.Jidat Rangga berkerut, dan Rianti membaca tanda tanya dikepala suaminya.

“Sayang, tadi sore setelah berjalan-jalan sebentar kami kembali ke gazebo tempat kita berkumpul selumnya, dan aku sudah tidak mendapatimu disana.

“lalu, apa hubungannya dengan sosis itu,” Tanya Rangga penasaran.

“Istrimu memang hebat, mampu melakukan apa yang tidak mampu dilakukan oleh istri-istri kita,” Jawab pak Wisnu cepat

dengan bibir nyengir.

“Ya,ya,,, itu Cuma kebetulan saja Sayang,, Adit menantang bu Sofie, apakah payyudara tantenya itu dapat memeras jeruk yang sudah terbelah dua, imbalannya Adit bersedia memijiti kaki Bu Sonya yang memang terus mengeluh capek karena terlalu lama jalan-jalan tadi sore” jawab Rianti berusaha menerangkan, tak ingin membuat suaminya salah paham.

”Lalu Bu Sonya meladeni tantangan Adit dengan memasukkan jeruk itu kedalam kaos dan dijepit oleh kedua payyudaranya yang besar, Namun ternyata air yang keluar dan mengalir kepusarnya hanya sedikit, So,,, Karena penasaran aku turut mencobanya, dan ternyata air jeruk yang diperah kedua payyudara istrimu ini lebih banyak, hahahaha,,,”

”Dengan menjepitkan kedua payyudaramu?” Tanya Rangga cepat yang dijawab dengan anggukan.

”Semuanya sudah mencoba, jadi tidak ada salahnya kan jika aku turut mencoba, sekuat tenaga aku mengepit balon ini dengan lenganku dan ternyata aku berhasil,” sahutnya sambil memperagakan kedua tangannya yang saling menggenggam lalu menjepit kedua payyudaranya dengan kuat.

Tak ayal sepasang payyudara Rianti menyembul seakan ingin melompat dari kaosnya yang longggar, Mata Rangga bisa menangkap bagaimana mata teman-temannya melotot melihat aksi Rianti yang me-replay usahanya tadi sore.

“Sebenarnya aku tidak kalah dari istrimu, hanya saja air jeruk hasil perahanku tertahan oleh bra ku, sementara istrimu bisa mengalirkan air itu langsung kepusarnya tanpa terhalang,” celetuk

Bu Sonya yang masih belum bisa menerima kekalahannya, tapi justru membuat mata Rangga melotot kaget.

“Haahahahaa,,, Ya,,yaa,, aku memang sudah melepas bra ku karena sudah terlalu lengket oleh keringat akibat berlarian dipantai dengan Zahra, tapi setidaknya aku tidak melepas bra-ku karena permainan itu,” jawab Rianti dengan santai seakan semua itu adalah hal yang biasa.

“Pasti saat itu semua mata dapat memandang dengan bebas kearah gumpalan payyudara istriku,” gumam Rangga sedikit cemburu.Rangga perlahan menarik napas panjang mencoba untuk lebih rileks, toh apa yang telah dilakukannya lebih dahsyat dari istrinya, sesekali matanya melirik Zahra yang malam itu terlihat berpakaian lebih santai, baju tidur berwarna biru lengkap dengan penutup kepala jenis bergo.

Sangat berbeda dengan istri Rangga yang berpakaian lebih menantang dari biasanya, kaos longgarnya kali ini lebih kedodoran dari biasanya, memperlihatkan pundaknya yang putih begitu kontras dengan tali bra yang berwarna merah.

“s**t,,, sejak kapan Rianti memiliki baju model seperti ini,” dengus hati Rangga saat menyadari pakaian baru yang dikenakan istrinya. Pasti bosnya memberikan uang saku yang cukup besar untuk cutinya kali ini.

Namun Rangga juga terlihat puas saat memergoki semua mata teman-temannya yang diam-diam menyatroni bagian tubuh Rianti yang terbuka dengan rasa kagum.

“Tapi tunggu,,, jika semua wanita melakoni permainan itu, artinya Zahra juga melakukannya kan?” bisik Rangga ketelinga

Rianti.

“Ya,, dia juga melakukannya, hanya saja kami tidak dapat melihat dengan jelas aksinya karena terhalang oleh penutup kepalanya,,, Heeeyy,,, apa kamu mengagumi istri temanmu itu?” tanya Rianti, menatap penuh selidik kewajah Rangga yang tiba-tiba salah tingkah.

“Tidak juga, hanya penasaran apakah wanita seperti dia juga seberani istriku yang seksi ini,” jawab Rangga memandang istrinya berusaha memberikan pujian obrolan.

“Tidak mengapa sayang, itu wajar, karena Zahra memang cantik,,, apa kamu tau?,, tadi sore dia mengenakan celana dalam berwarna pink lhoo,, itu terlihat saat dia mengangkat kaos bawahnya untuk memperlihatkan pusarnya yang hanya dialiri beberapa tetes air jeruk,”

GLEEEKK,,,

Rangga yang sedang minum untuk menenangkan hati tiba-tiba tersedak, tapi Rianti justru tertawa terpingkal, membuat mereka yang ada disitu bingung melihat Rianti yang tiba-tiba tertawa setelah berbisik-bisik dengan suaminya.

Bersambung...

Your Wife 22

"Hey, apakah ada yang melihat istriku," celetuk Ivan tiba-tiba yang masih menunggu istrinya.

Lagi-lagi Rangga tersedak, Aira istri Ivan yang begitu menggairahkan mungkin masih terlelap dikamar Lik Marn setelah kelelahan bertempur dengannya.

"Tadi sih jalan-jalan denganku ke belakang cottage, dan mungkin dia sedang kelelahan di kamar, karena kami berjela terlalu jauh," jawab Rangga sesantai mungkin takut mengundang kecurigaan teman-temannya, dan untunglah Ivan tak ambil pusing lalu mengunyah makanannya.

* * *

Seusai makan Ivan mengeluarkan rokoknya, lalu berjela kearah tepian kolam renang, "Kapan kita akan memulai permainan ini?," ucapnya kepada para lelaki yang berkumpul.

"Hey,,hey,,hey,,apakah kamu tidak sadar jika pesta sudah lama dimulai, bahkan istrimulah yang telah menjadi hidangan pembuka," mendengar paparan Pak Wisnu, Ivan dan Niko serental melotot.

"Assem,, pantes dari tadi aku nyari istriku ga ketemu. Ni orang pake ga ngaku lagi kalo udah make bini orang," Rangga hanya tersenyum cengengesan.

"Gimana,, mantap ga servis bini ku," tanya Ivan dengan santai.

“Sialan ni orang, cuek bener istrinya digagahin orang,” hati Rangga jelas heran dengan respon Ivan. Tapi masa bodohlah, yang jelas dirinya telah berhasil menjajal keindahan tubuh montok itu, dan membuat ibu muda itu kembali menagih untuk dipuaskan.

“Apa rencana kita malam ini,” tanya Ivan sambil menatap Niko dan dan Rangga.

“Terseher, tapi yang pasti aku telah memiliki janji dengan Bu Sonya, hehe,” jawab Niko sambil menghembuskan asap rokok dari bibirnya yang tersenyum simpul.

Pak Wisnu yang asik dengan Handphone nya langsung melotot ke arah Niko, meski sadar permainan must go on, namun tetap saja terasa berat untuk melepas tubuh wanita yang telah menemani hidupnya selama bertahun-tahun, untuk disantap para srigala m***m.

“Bolehkan Pak Wisnu?”

“Terseher kalian lah, tapi ingat tidak ada pemaksaan, pengeoroyokan dan kekerasan,” kata-kata Pak Wisnu begitu tegas, setidaknya dengan cara itu dirinya dapat sedikit memastikan wanitanya dalam keadaan lebih baik.

“Mungkin untuk syarat yang lain, aku dapat memenuhi, tapi untuk kekerasan sepertinya tidak mungkin, karena bagaimana tombakku dapat menghujam membelah tubuhnya jika dalam keadaan loyo,” kelakar Niko sontak membuat semua yang ada disitu tertawa, begitu juga dengan Pak Wisnu yang hanya bisa tersenyum masam.

“Weeehhh,, rame bener nih, ada apa,” sura lembut itu, siapa lagi jika bukan milik Zahra.

Seketika tawa mereda, masing-masing berusaha menyembunyikan rahasia, jika para wanita mengetahui sebelum permainan berjalan panas, maka semuanya akan menjadi lebih sulit.

“Tidak ada yang spesial, hanya membicarakan pembagian jabatan dikantor,” jawab Pak Wisnu cepat, meski diucapkan dengan santai dari bicaranya lelaki paruh baya itu ingin mengukuhkan kuasanya dalam kelompok itu kepada Zahra.

Gadis itu mendekati bangku Rangga yang memang duduk didekat suaminya. Dari jarak sedekat ini pesona Zahra seakan begitu nyata, ditambah dengan kaos tidur yang melekat sedikit lebih ketat dibandingkan baju yang biasa digunakannya.

Kini Zahra berdiri tepat di depannya, berbicara dengan suaminya, entah apa yang dibicarakan Rangga tidak terlalu peduli karena posisinya yang tengah duduk membuat wajahnya berhadapan langsung dengan pantat membulat yang terangkat, layaknya pantat bebek yang memiliki kaki yang langsing.

“Ternyata berani juga Zahra memakai celana seketat ini,” gumam Rangga.

“Arrrgghh,,, sialan,” ulah Niko yang memeluk pinggul Zahra dan memberikan sedikit remasan nakal, seakan sebuah tantangan dari Niko untuk menaklukkan Zahra bersama tubuh indahny.

Tampak Zahra sedikit berkelit, jelas dirinya malu jika diperlakukan seperti itu di depan umum, walau itu oleh suaminya sendiri. Zahra menoleh ke belakang dan mendapati Rangga masih duduk di kursinya berhadapan tepat dengan pantatnya yang

tengah diremas Niko. wajah Zahra terlihat tak nyaman dan menahan malu oleh ulah suaminya.

“Ok,, aku pamit dulu, ada yang harus ku kerjakan,” ucap Rangga sambil menggerutu melihat ulah Niko.

Bersambung....

Your Wife 23

“Rangga, malam ini aku ingin ngobrol dengan Rianti, tapi ada yang harus aku bereskan sebelumnya dengan suamiku ini,”

“Baiklah, nanti akan aku sampaikan kepadanya,” ucap Rangga menjawab rencana Zahra yang kini menggantikannya duduk di kursi.

Ketika melewati persimpangan yang menuju kearah dapur, Rangga bingung, di ujung lorong itu telah menunggu tubuh montok Aira yang masih mengharapkan sentuhannya.

“Mungkin aku akan menyelesaikan tanggung jawabku dengai gadis itu sebentar,” ucap Rangga sambil berbelok ke lorong.

“Arrgghhh,, Adduuuhhh,,, pelaann dikit dong Pak, Aarrghh,,”

Itu jelas suara Aira, tapi bukankah semua teman-temannya tengah duduk santai di pinggir kolam renang, lalu siapa yang telah membuat wanita itu mendesah dan menjerit tertahan, langkah kaki Rangga semakin cepat ingin mencari tau.

Tampak Lik Marni sedang mencuci beberapa peralatan makan yang baru saja mereka gunakan, suara gemericik air kra bersahutan dengan lenguhan seorang wanita yang tengah dilanda orgasme. “Aaarrggghhh,,, aaahh,,”

Dari celah pintu Rangga mengintip dua tubuh yang saling menindih, tampak sang wanita telah terkapar mengakang lebar, hanya bisa pasrah membiarkan seorang pejalan menggasak selangkangannya.

Dari rambutnya yang kriting jelas itu adalah Mang Onoy, penjaga cottage, tapi kenapa Lik Marni bisa begitu cuek dengan pekerjaannya, sementara suaminya tengah menggagahi tamu dikamar tidur mereka. Lik Marni menolehkan wajahnya saat menyadari ada orang yang mendekati kamarnya, sesaat wajahnya sedikit pucat.

“Maaf Den’ Saya udah ngelarang bapak yang pengen nyicipin, tapi Nona nya juga mau, jadi saya ga bisa ngelarang lagi Den,” ucapnya berusaha menerangkan sekaligus membela ulah suaminya.

“Nikmat banget kayanya, biar gayanya standar tapi serangannya mantap juga,” ucap Rangga bersandar pada dinding yang menghadap kaca pemisah antara ruang dapur dan kamar Lik Marni.

Dirinya baru tersadar, dari tempat itu segala kejadian diruang itu terlihat dengan jelas, tapi tidak sebaliknya. Artinya, semua yang dilakukannya bersama Aira tadi sore ditonton oleh pasangan penjaga villa ini. “Gedeane mana Lik, punya saya ama punya Mang Onoy,”

“Gede? Apanya sih Den yang gede,” Lik Marni hanya tersenyum dengan wajah menunduk, Rangga telah mengetahui semua rahasia kaca itu. “Mang Onoy udah sering ikut icip-icip tamu? Wajah manis khas wanita jawa tengah itu mengangguk pelan.

“Berarti Lik Marni juga sering dong dicicipin ama tamu,” dengan cepat wajahnya menggeleng,

“Ngga juga Den’ saya kan jarang dibolehin keluar dapur ama

Mamang,”

Rangga tersenyum mendengar keegoisan Mang Onoy, “Ngga juga? Berarti pernah juga kan?” Rangga terus menggoda.

“Aaaarrrgg,, Maaaaang,,,” lagi-lagi lenguhan Aira kembali terdengar, serentak Lik Marni dan Rangga menoleh ke kaca, menyaksikan tubuh montok Aira menggeliat dan bergetar seiring tubuh Mang Onoy yang berkelojotan dan semakin mengukuhkan penancapan batangnya keselangkanngan Aira. Meski tidak sepanas saat melayani Rangga, namun Aira tidak melakukan penolakan ketika tubuh ceking itu menghamburkan sperrma kedalam tubuhnya, mengosongkan kantung sperrma.

Tampak Aira terkikik, entah kata-kata apa yang diucapkan Mang Onoy sehingga membuat Aira kembali melingkarkan paha sekalny kepinggul Mang Onoy dan kembali bergerak pelan menyambut pinggul Mang Onoy yang kembali bergerak menumbuk dengan pelan.

“Punya suami saya walo udah keluar bisa tetap keras Den” ucap Lik Marni menjawab kebingungan Rangga. “kalo Aden mau, saya masih punya jamu nya,” imbuhnya sambil berjalan ke sudut dapur mengambil ceret yang bodynya menghitam karena gosong.

Dengan cepat air dengan warna hijau pekat dan sedikit kental mengisi gelas kecil yang dipegang Lik Marni.

“Kalo Aden mau tarung lagi ama pasangannya boleh diminum sekarang, khasiatnya bisa sampai dua hari koq,” ucapnya sambil tersipu malu.

“Takut ahh,, Ntar punya saya ngaceng terus dong, kan malu jalan-jalan di pantai bawa pentungan satpam,”

“Hahaha,,, lhh,, Aden bisa aja,” Lik Marni tidak dapat menahan tawanya.

“Ramuan rumput laut plus kuda laut ini beda ama ramuan yang lain Den’ kalo kita udah ga pengen ntar bisa tidur sendiri, tapi kalo Aden mau beraksi lagi langsung on lagi, Aden ngecrot mpe 10 kali lagi juga ga bakal loyo koq,”

Penuturan Lik Marni jelas membuat Rangga terkesima, apalagi miliknya kini tengah tegak sepenuhnya, sementara dirinya masih ingin menghabiskan malam ini dengan berbagai petualangan.

Dengan cepat tangannya meraih gelas yang dipegang Lik Marni,

Bersambung...

Your Wife 24

“Pelan-pelan aja Den, lagian pasangannya masih betah ditindih bapak tuh,” Rangga tertawa, ternyata wanita berwajah pedesaan ini bisa juga bercanda. (Sumpah,,, jangan percaya dengan ramuan Lik Marni, karena Ane sendiri belum pernah nyicipin tu jamu, Cuma terlintas diotak m***m khasiat Kuda Sumbawa, So,, berhubung lokasi lagi di pantai ya akhirnya ane ganti dengan kuda laut)

“Berarti giliran saya masih lama dong?” ucap Rangga setelah menghabiskan jamunya. Lik Marni hanya tertawa lalu kembali meneruskan membilas beberapa piring yang masih kotor.

“Kalo ngetem disini dulu boleh?” bisik Rangga sambil memeluk Lik Marni dari belakang, tangannya langsung menuju selangkangan yang dibalut kain jarik.

Lik Marni hanya tertawa, rupanya wanita muda itu memang telah menduga apa yang akan dilakukan oleh tamunya. Tapi jantungnya langsung berdegub kencang ketika teringat penis Rangga yang terlalu besar.

Memorynya langsung mengingatkan dirinya pada sosok Pak Nathan lelaki India yang secara terang-terangan meminta kepada Mang Onoy untuk menemaninya dikamar selama menginap di Vila itu.

Dimata Lik Marni, Pak Nathan betul-betul seorang petarung seks sejati yang memiliki penis begitu besar dan mampu menggasak kemaluannya semalam suntuk.

Melihat tidak ada penolakan, tangan Rangga segera menyelusup masuk kedalam kebaya sementara tangan lainnya berusaha mengurai puntelan jarik yang cukup panjang.

“Weeeww,, koq bisa sih Mang Onoy ngedapetin body sebagus ini.” Ucap Rangga setelah berhasil menjatuhkan kain jarik itu ke lantai.

“eegghhh, saya dijodohin Den, eenghh,,” Lik Marni mulai mendesah saat merasakan sebuah batang mulai menyelina di antara paha montoknya, perlahan cairan vagina mulai membasahi batang yang sesekali menusuk klirotisnya.

“Den,,Adeen,,”

“Ada apa Lik, takut ketahuan Mang Onoy,” ucap Rangga sambil meremasi payudara dari balik kebaya, dengan pakaian atas yang tetap lengkap memberikan gairah tersendiri baginya.

“Bukaaan, saya boleh minta cium Aden?” Rangga tergelak, tak perlu diminta dua kali bibirnya langsung menyambar bibir basah Lik Marni.

“Eemmhhh,,, uummhh,,”

Ternyata wanita ini buas juga, lidah Rangga yang terjulur disedoti oleh bibir Lik Marni. Bagi wanita yang tinggal di pesisir yang sepi terpisah dari keramaian ini, sangat jarang mendapati para lelaki tampan, rupanya dirinya telah lama bosan, tiap hari hanya memelototi wajah Mang Onoy yang penuh bopeng akibat cacar air.

Dan kini tubuhnya tengah dipeluk oleh seorang lelaki tampan yang biasa hanya muncul di televisi, meminta pelayanan dari tubuhnya, maka tak ada alasan bagi Lik Marni untuk menolak,

masalah apakah nantinya Mang Onoy akan marah melihat istrinya digagahi tanpa seijinnya itu urusan belakangan.

Dengan sigap tangannya menggenggam batang Rangga dan mengarahkan keliang kemalluannya, seakan takut Rangga berubah pikiran.

“Uuugghhh,,, Deeenn,,”

Batang yang terlalu besar membuat vagginanya sedikit nyeri, tapi Rangga lebih cekatan memiting pinggul wanita muda itu dan terus memaksa masuk.

“Deenn,, tunggu dulu deen,,,” Mata Lik Marni mendelik dengan air mata menahan perih, kepalanya coba menunduk ingin melihat batang yang tengah berusaha membelah tubuhnya.

Benar saja, pennis lelaki ini terlalu besar, lebih besar dari milik Pak Nathan yang dikiranya merupakan ukuran maksimal dari pennis lelaki. “Aaahhh,,, nyonyaaa,,, iseepp dong,,,” tiba-tiba terdengar suara Mang Onoy yang meloncat kewajah Aira, namun ibu muda itu terlalu jijik dengan pennis Mang Onoy dan menutup mulutnya dengan rapat, akibatnya cairan itu menghambur kewajah cantiknya.

“Uuuugghhh,,, Deenn,” Lik Marni sepertinya tak ingin kalah dengan aksi suaminya.

“coba teruuss deen,,,masukiiinn,, pasti bisa koq” tubuhnya membungkuk agar batang Rangga lebih mudah menerobos kemalluan yang sehari-hari hanya menyantap batang dengan ukuran standar.

Lik Marni terlonjak saat Rangga tiba-tiba melesakkan pennisnya dengan kuat. Tanpa menunggu dirinya bersiap-siap

untuk menerima serangan selanjutnya Rangga sudah kembali menghentak dengan keras.

Entah kenapa Rangga sangat menikmati wajah Lik Marni yang begitu tersiksa tapi pada saat yang bersamaan juga menikmati perlakuan kasarnya.

“Adeeen,, batang gede kayaaa giniii emang divagiinnaa sayaa tempatnyaaa,,” Lik Marni menggoda Rangga dengan menggoyang-goyangkan pantatnya yang besar.

Setelah beberapakali batang itu keluar masuk, akhirnya Lik Marni dapat merasakan betapa nikmatnya kejantanan milik lelaki berparas ganteng itu.

“Deenn,, kalo saya ketagihaaan gimaanaa,,,” bibir wanita berwajah oval itu mulai meracau akibat ekstasi yang disuguhkan kejantanan Rangga disaluran kencingnya.

“Tenang saja Lik,, teman-teman saya yang menginap disini ukuran batangnya juga besar-besar koq,” bisik Rangga yang tengah berusaha mengenali kekenyalan pantat besar Lik Marni sambil menggerak-gerakkan batangnya kekiri dan kanan.

“Kalo Lik Marni mau nyicipin batang mereka satu-satu bisa koq, atau kalau Lik Marni pengen dikeroyok, mereka juga siap koq,” goda Rangga yang begitu menikmati mimik wajah Lik Marni yang merem melek dengan bibir terbuka lebar membentuk huruf O.

Bersambung...

Readers Also Enjoyed

Oleh-oleh dari Mertua



👁 1.1M

TAG

goodgirl

inspirational

drama

twisted

sweet

Your Wife 25

Sambil menghujamkan batangnya Rangga berusaha melolosi kebaya Lik Marni, cukup sulit ternyata, tanpa bantuan Lik Marni yang sibuk berpegangan ke meja dapur, memberikan perlawanan atas batang yang menerobos jauh ke lorong kemaluannya.

“Lik,, kancingnya lepas dulu dong, ditusuk sambil netek kai lebih enak,,” bisik Rangga tanpa menghentikan tusukannya.

Seakan tak ingin rugi, Lik Marni melepasi kancing sambil terus menggoyangkan pantatnya. “Ini Deenn suudaaahhh,, aahhh,,” seru Lik Marni sambil sedikit memutar tubuhnya ke belakang menyerahkan payudara yang bergelantungan dengan bebas dan dengan cepat dilahap oleh Rangga dengan rakus.

“Ooowwwhhhh,,Deeen,, ga kuaaatt,, jangan terlalu dalaaamm sayaa ga mau nyampee duluuuuaan,,” Lik Marni menjerit penuh kenikmatan berusaha menghindari titik sensitif yang dirojak batang besar.

Tampaknya wanita itu tidak ingin orgasme terlalu cepat. Rangga tertawa saat mengetahui kelemahan dari wanita itu, dan mempercepat tusukan dengan hujaman yang lebih dalam.

“Aaagghhhh,, ga maaauuu,, ga maaau,, saya masih pengen dientot yang laamaa,,” regek Lik Marni, tapi apa daya, batang Rangga yang memang belum masuk sepenuhnya terus diteger semakin dalam hingga membuat Lik Marni melonjak lonjak diterpa orgasme.

“Aaaggghhh,, tuu kaaann,, aaahh,,, Oowwwgghhhh,,,,,” Tubuh Lik Marni bergetar hebat, “Aagghhh,,, Awass Deeenn cabuuuttt,, sayaa mauu kencing Deeenn,,”

Rangga menarik keluar batangnya hingga hanya kepala batang yang tertinggal didalam, dan saat itulah cairan menghambur dengan derasnya.

“Busyeett,,, gilaaa juga ni cewek,, squirt mpe segitu banyaknya,,” gumam Rangga yang kaget melihat cairan yang menghambur deras.

Lik Marni menolehkan kepalanya sambil cengengesan malu-malu, “Maaf Deen,, seharusnya tadi tusuk yang dalam biar saya ga terkencing-kencing gini,” ucap Lik Marni polos.

Rangga menarik tubuh Lik Marni ke arah dipan. Wanita itu mengerti dengan keinginan tamunya, dengan malu-malu mengangkangi tubuh Rangga yang kini duduk dengan kejantanan tegang mengacung.

“Oowwwhhssss,,, masih sesak banget Deenn,,,” rintihnya sambil menikmati batang yang perlahan menyelusup memenuhi lorong peranakan. “Aaawww,,, udah mentok Deeenn,,”

Rangga yang asik mengenyoti payudara besar Lik Marni, merasakan ujung helm yang menyentuh dasar lorong, masih tersisa beberapa centi batangnya yang berada diluar.

“Uuugghhh,,, emang udah ga bisa masuk lagi,,” regek Lik Marni yang masih bermain-main dengan batangnya berusaha melahap seluruh batang Rangga.

“Awwwgghhhh,,, Aden nakaall aaahh,,,” wanita itu menjerit saat Rangga dengan usil menghentakkan pinggulnya dengan

keras, hingga menggedor dinding rahim.

“Kalo satu batang aja udah kewalahan, gimana kalo nanti dikeroyok teman-teman saya,,” ledek Rangga seraya menikmati pinggul Lik Marni yang bergoyang pelan memanjakan batang yang ada dalam tubuhnya.

“Dikeroyooooookkk,, takuuut ah Deenn,, ntar semua lubang saya dimasukin sama teman-teman Aden,”

JEDUGG,,, semua lubang?,, lubang anaaal?...

“Lik Marni udah pernah ditusuk disini?” tanya Rangga sambil mengusap-usap pintu anus Lik Marni yang kegelian.

“Belum Den,, takut sakit,, lagian jorok ahh,,,”

“Seeeepp,, daripada ntar ni lubang diperawanin teman-temannya, mending ku sikat duluan daahh,,,” gumam Rangga.

“Saya tusuk ya Lik,,” Pinta Rangga seraya berusaha menjajalkan telunjuknya ke lorong yang masih perawan itu.

“Ooogghh,,, gelii Deenn,, Cuma pake tangan kan?,”

“Ya pake inilah,” jawab Rangga sambil memonyongkan bibirnya menunjuk kejantanannya.

Panttat Lik Marni berhenti bergoyang, keningnya berkerut, sesaat kepalanya menoleh ke kaca menatap Mang Onoy yang tengah menghajar Aira yang menungging mengangkat tinggi panttatnya.

Meski bibirnya terus mengerang nikmat, tampak jelas Aira sudah sangat kewalahan meladeni batang Mang Onoy.

Bersambung...



Your Wife 26

“Emmmhhh,, boleh aja sih,,Tapiii,, jangan kasar seperti tadi ya Deeenn,,” ucapnya setelah memastikan suaminya masih dapat bertahan cukup lama dengan tamu cantik yang tengah digenjotnya.

“Tenaang aja,, pasti saya masukin dengan lembut koq sayang,,” Lik Marni tersenyum senang saat dirinya dipanggil sayang, lalu mengangguk dengan pasti sambil tersenyum.

Plop!!!,, Batang Rangga terlepas, Lik Marni yang masih mengangkangi Rangga kini memegang erat batang besar, mengarahkan ke bagian belakang dari pintu vagginanya.

“Eeenghh,,,” kening Lik Marni mengerucut, wajahnya meringis saat pintu annusnya dipaksa untuk menerima batang Rangga.

Terlihat jelas wanita itu sangat ingin memenuhi keinginan Rangga dengan terus memaksa menekan panttatnya.

“Deeenn ga bisaaa,, batang Aden kegedean,,” ucapnya sambil meringis menahan perih.

Lik Marni turun dari tubuh Rangga,lalu memasukkan batan besar itu kemulutnya, lalu melepaskan batang dengan air liur yang memenuhi bagian helm batang.

“Uuugghh,, emang gede banget ternyata,,pantas sulit banget,” dengus Lik Marni dengan mata mengagumi kelamin Rangga yang berdiri tegak dalam genggaman tangan lentik.

Rangga berusaha menahan tawa melihat ulah Lik Marni yang

kini berusaha kembali memasukkan kepintu annusnya sambil membelakangi Rangga. Tapi lagi-lagi usahanya gagal.

“Kalo pake ini gapapa kan Deen,,” tanya Lik Marni sambil meraih botol Bimoli yang masih tersisa setengah.

“Hahahaha,, boleh juga, tapi abis itu jangan dimasukin wajan yaa,,,”

“Ihh,, Aden,,” Lik Marni menyentil batang Rangga dengan gemes.

“Ayo cepat olesin,,ntar Mang Onoy keburu kelar lhoo,,” bisik Rangga, menarik tubuh Lik Marni hingga terduduk diperutnya menghadap batang besar Rangga, dengan cepat tangan lelaki itu mengubel-ubel vagina Lik Marni yang sudah mulai mengering.

“Ooowwhhsss,,Deeenn,,” sambil mengerang menikmati korekan tangan Rangga di vagginanya, Lik Marni mengolesi batang Rangga dengan minyak goreng. Dalam hati Lik Marni masih belum puas menikmati batang besar itu dengan vagginanya, tapi entah kenapa dirinyapun kini merasa penasaran untuk menikmati batang itu dengan menggunakan pintu belakang.“Ayo Deeenn,,” Lik Marni beranjak dari tubuh Rangga, mengambil posisi telentang di dipan, mengangkang, lalu menarik lututnya hingga selangkangannya terangkat dan terekspos bebas.

“Ayo Deeenn,, tekan,,,” pinta Lik Marni saat yakin batang Rangga berada di depan liang sempit yang mengerucut.

“Eeeemmghhhh,,,” Sambil berdiri di sisi dipan, Rangga mengejan agar pennisnya mengeras maksimal, dirinya memang memiliki pengalaman mengawini liang dubur istrinya, tapi pintu belakang Lik Marni kali ini jelas lebih rapat.

“Ooowwggghhh,, Deen,,,,,” tangan Lik Marni mencengkram lengan Rangga saat merasakan penis Rangga berhasil menguak perlahan. Bulir air mata menggenang akibat perih yang menyerang, “Teruss ajaaa,, gapapa Deenn,,” Wanita itu memberi izin kepada Rangga yang terhenti, wajahnya tampak memucat.

“Eeeeengggghhhh,, bisaaa masuuuukkk,, Deeeenn,,,” Kepala Lik Marni terangkat mengamati kepala penis yang telah menghilang dilingkarnya.

“Boleh saya terusin,,,” ucap Rangga ragu saat melihat air mata Lik Marni menetes.

Wanita itu mengangguk pelan “Yang lembut ya sayaaang,,,” pintanya. Sebagai gadis kampung, dalam percaturan birahi, Rangga adalah lelaki dengan kualitas yang terbaik dari para lelaki yang pernah menikmati tubuhnya, dan Lik Marni tak ingin menyia-nyiakan kesempatan ini.

“Tentu saja sayaaang,,,” jawab Rangga seraya menjatuhkan tubuhnya di atas tubuh montok Lik Marni, lalu melumat bibirnya dengan lembut, dalam pagutan bibir Rangga bibir Lik Marni tersenyum, membalas melumat seiring batang Rangga yang menusuk semakin dalam.

“Ooowwwhhh,, lagi-lagi mentok, penuh banget,” bisik Lik Marni manja, lalu mata keduanya tanpa dikomando sama-sama melototi sebagian batang Rangga yang masih tersisa di luar.

“Masih sakit?,,,”

“Sedikit,,,”

“Sudah siap?,,,” Wanita itu mengangguk sambil tersenyum malu-malu.

“Aaahhhh,,, yaaa,, yang lembut,, yaaa,,, tusuuuk lagiii,, pelaannn,,Eemmmhhh” Lik Marni mengomando pergerakan batang Rangga, menusuk panttat nya yang terangkat, berusaha menikmati.

“Le bi h ce pa aatt,,, ini mulai membuatku melayaaang,,Ooowwhhhh,,,” rintih Lik Marni.

Rangga tersenyum, saat bisa melakukan hentakan-hentakan sesuai keinginannya. Tapi lorong itu memang sempit, erat mencengkram batangnya.

“Ooowwhhhh,,, Saaayaaang,,, jangan terlalu cepaaat,,” Lik Marni merintih berusaha mengimbangi sodokan Rangga, tubuhnya menggelinjang liar saat Rangga memainkan vagginanya yang menganggur.

***Bersambung...

Your Wife 27

“Aaaarrggghhhh,, minggir Deeeenn,, saya mau kencing,, cabuuut,,” Permohonan Lik Marni tak dihiraukan, Rangga terlal menikmati hangatnya liang belakang Lik Marni.

“Oooowwwhhhhhssss,, Maaf Deeeenn,, Maaaaaf f,,” teriak Lik Marni yang menghantar orggasmе seiring air kencing yang menghambur ketubuh Rangga, tapi itu sungguh menjadi pemandangan yang luar biasa bagi Rangga. Tak ayal lelaki itu semakin cepat menusuk-nusuk tubuh Lik Marni berusaha mengejar orggasmenya sendiri. Lik Marni yang sudah bisa menguasai ekstasi orggasmenya tersenyum, melihat Rangga yang begitu bernafsu menjejalkan batang besar ke dalam tubuhnya.

“Nikmati sepuasmu Den,,” suara Lik Marni terdengar lirih diantara dengusan napas Rangga.

“Tapi ngecrotnya disini aja ya Deenn,,” Lik Marni mengusap usap vagginanya, menyibak gerbang dengan kedua jarinya seakan mengundang batang Rangga untuk kembali masuk ke lorong vagina yang dangkal. “Kali aja saya bisa dapat anak dari Aden” sambungnya manja namun dengan nada serius.

“hahaha,, bisa aja Lik Marni ini,,” Rangga semakin cepat menghajar Lik Marni.

“Ooowwwgghhhh,, nihh,, terimaaa,,” suara Rangga terdengar serak, saat mencabut batangnya dari annus Lik Marni dan dengan cepat kembali menghujamkannya ke vagina yang

basah.

“Aaakkkhhhh,,,” Lik Marni terkaget-kaget dengan gerakan Rangga yang tak diduganya, berusaha mengangkang lebih lebar, membiarkan batang Rangga masuk lebih dalam dan dengan bebas menghamburkan benihnya di pintu rahim.

Lik Marni tertawa melihat tubuh Rangga yang kelojotan diantara selangkangannya.

“Sedaap,, punyamu sedap banget Lik,,” bisik Rangga sambil memaju mundurkan pantatnya menikmati ekstasi yang tersisa.

“Heeyy,, ternyata jamu mu emang manjur Lik,, rasakanlah batangku yang masih mengeras dalam vagginamu,” Lik Marni kembali tertawa saat Rangga yang mencabut batangnya dan berusaha memasukkan batang itu ke lubang belakangnya.

“Ooowwhhh,, masih sempit aja punyamu Lik,,” dengus Rangga merayu.

Blaamm...

“Hhhhhmmm,, pantes aja ditungguin lama banget,” suara Aira mengagetkan keduanya.

Sontak Rangga dan Lik Marni menoleh ke pintu, namun disitu hanya ada Aira yang berdiri dipintu dapur dengan baju lusuh dan rambut acak-acakan. Dari kaca mereka dapat melihat Mang Onoy yang tertidur kelelahan.

“Sini Non,,, kalo ga salah dengar tadi Den Rangga juga pengen nusuk pintu belakang si Non,,,” ajak Lik Marni seramah mungkin, dia sadar jika dirinya sudah menyerobot selingkuhan wanita itu.

“Pintu belakang?,, Rangga,,apa kamu tengah menusuknya di

lubang belakang?” tanya Aira yang terkaget sekaligus penasaran, dengan cepat mendekati Rangga yang kembali menusuk-nusuk anus Lik Marni sambil cengengesan.

“Siaalan,, ga dapat di aku, lubang dobol Lik Marni yang kamu embat, Huuhh,,,” ada nada cemburu dari suara Aira saat melototi batang besar yang tadi sore membuatnya 2 kali orgasme kini menusuk tubuh Lik Marni.

“Ayo sini Nonn,, mumpung batang Den Rangga masih keras,,,” ajak Lik Marni sambil menarik lengan Aira yang ada dalam jangkamuannya.

“Tidak,, aku masih terlalu capek,, nanti sajalah,,,”

“Ayolah tak apa,, kurasa kamu masih kuat, setidaknya untuk satu ronde,” bisik Rangga melepaskan batangnya lalu memepet tubuh Aira ketembok, menarik pinggulnya kebelakang hingga menungging.

“Ooowwhhh Shiiit,,mana celana dalam mu,,,” Rangga keheranan saat menyibak rok Aira dan mendapati pantat yang menungging tanpa tertutup kain pelindung.

“Tuhh,, dikelonin sama Mang Onoy,,,”Rangga dan Lik Marni sontak tertawa.Setelah meremas-remas pantat montok Aira, Rangga beranjak mengambil Bimoli dan melumuri batangnya. Sementara Aira terbungong, apa benar Rangga ingin menusuk lubang belakangnya sekarang, setelah usahanya tadi sore gagal, namun dirinya tak yakin.

“Aaaggghhh,, Rangga,,,” bilang dong kalo mau langsung nusuk disitu,,,” mata Aira melotot menahan sakit. “Aaawwhhhh,,,” koq bisaa massuuukk cepet bangeett siihhh,,,” aaaggghhh,,,”

minyak goreng ternyata cukup ampuh untuk dijadikan pelumas.

Meski sulit, lorong Aira tidak sesempit milik Lik Marni, kali ini batangnya lebih mudah menerobos masuk. Setelah yakin Aira bisa menyesuaikan dengan batang besarnya Rangga perlahan memompa maju mundur.

“Ooowwwwhhh,, Pelan Gaaa,,,punyamu gede banget,,”

“Tenang aja Non, sama persis waktu Non pertama kali ditusuk di depan, sakitnya sebentar aja koq,,” ucap Lik Marni, terinspirasi dari ulah Rangga yang mengobrol vagginanya, jari Lik Marni terulur menggapai vagina Aira.

“Mau ngapain Lik?,,,”Tapi Lik Marni Cuma cengengesan, lalu menyelusupkan sebuah timun berukuran sedang ke vagina Aira.

Bersambung...

Your Wife 28

“Semoga ini bisa membantu,” ulah iseng Lik Marni benar-benar membuat Aira kelojotan, dua lorong kemaluannya dipenuhi oleh batang.

“Saya mau istirahat sebentar, biar sperrma Den Rangga bisa ngetem di dalam,” ucapnya berlalu menuju kamarnya, tanpa rasa bersalah pada Aira yang kini kewalahan.

“Aaarrggghh,, Gilaaaaa,,,” Aira menikmati sambil sesekali meringis saat batang Rangga masuk terlalu jauh.

“Duuuhhhh,, kali ini bener-bener sesak banget Gaaa,, udaahh mau nyampe nihhh,,,” erang Aira yang memainkan timu keluar masuk di vagginanya.

“Wadduuuhhhh,, Bu Guru koq cepet banget,,” tanya Rangga, namun tak dihiraukan oleh Aira yang sibuk menyambu orggasmenya.

“Aaaaagghhh,, Gaaaa,,,” Aira mengangkat panttatnya lebih tinggi untuk mendapatkan penetrasi yang lebih dalam.

“Siaaal,,,,,” Kini giliran Rangga yang ikut panik, panttat montok dan mulus yang tersekspos menerima eksplorasi batangnya ditambah gaya menungging Aira yang begitu menggairahkan memberi fantasi tersendiri bagi Rangga.

“Oooooowwhhhsss,, aaahhhhhhhh,, keluaaarr,,,” Tubuh Aira bergetar menoleh, menatap Rangga dengan pandangan penuh birrahi.

hujaman Rangga yang tidak menurunkan ritmenya membuat wajah Aira yang menatapnya semakin terengah-engah.

“Sialan,, Innocent banget sih wajah ni guru,,,” geram Rangga tak tahan memandangi wajah Aira yang begitu pasrah.

“Mampu uuuu ss,,, Aaagghhh,,,” Batang Rangga yang terbenam erat serasa membesar dan tiba-tiba menghamburkan sperrma, meski tidak sebanyak sebelumnya tetap saja membuat Aira kegelian.

“Gilaaa,, hanya beberapa menit udah ngecrot lagi,,,” gumam Rangga seraya melepas batangnya dan terduduk didipan.

“Emang,,, gilaaa banget,, tubuhku juga serasa remuk dipake dua orang,” imbuh Aira yang terhuyung membetulkan roknya.

“liiikkhhh,, dari ujung kaki sampai ujung rambut bau sperrma,,” kali ini Rangga tertawa terpingkal mendengar ucapan Aira yang tengah membaui tangan dan rambutnya.

“aku kekamar dulu,, mandi, makan, tiduuuuurrr mpe besok,”

“Hahahaaa,,,” Rangga geleng-geleng kepala, menyusul Aira sambil mengagumi pantat Aira yang berayun mengikuti langkah kaki menuju pintu samping. Sementara Rangga berbelok ke gazebo. Suasana pantai sudah sangat gelap, untunghlah bulan yang tengah menuju purnama cukup membantu mata Rangga mengamati sekitarnya.

“Eaalaaahh,, koq malah gerimis sih,,,” dengus Rangga seraya mengangkat kedua telapak tangan meyakinkan adanya rintikan air dari langit.

“Gaaa,,,” Adit setengah berlari, melambaikan tangannya dari kejauhan. Sementara di belakangnya tampak Rianti dan Mulan

mengiringi sambil tertawa.

“Ternyata istrimu emang pelit banget, Masa aku dibiarin kentang,,,” tanpa basa-basi Adit ngedumel dengan wajah super mupeng, Lalu bergegas menuju cottage.

“Mau kemana Dit?,,,”

“Nyari Istri kuuu,,,udah ga tahan nih,,,” Teriak Adit tanpa menoleh. Sementara Rangga hanya terdiam bingung, tidak tau apa yang telah antara istrinya Rianti dan Adit.

“Adit kenapa?,,,”

“Tuhh,,tanya sama istrimu, tega banget ngerjain anak orang, hahahahaa,,,” jawab Mulan sambil tertawa.

“Tidak apa-apa sayang, bukan masalah yang perlu dibesar-besarkan, hanya memberi sedikit pelajaran bagi pemula,,Hihihhi,,,” jawaban Rianti disambut tawa Mulan.

“Tau ga? Tadi istrimu membiarkan Adit meremas payudaranya,, Hahahaha,,,”

GLEKK,,, meremas payudara? Dan itu bukan masalah yang besar?..

“Kita ke sana dulu lah,, biar ku ceritakan semua,,lagipula kakiku capek banget, ingin istirahat sebentar,” Rianti mendahului melangkah menuju Gazebo, disusul Mulan.

Rangga menelan ludah saat menyadari bagian belakang rok ketat Mulan tampak lusuh dan sedikit terangkat, namun pakaian Rianti jelas terlihat lebih berantakan.

Bahkan bagian atas kaos nya yang lebar dan terjatuh dikedua sisi lengannya, hanya menampakkan satu tali bra, Apakah tali satunya memang sudah terlepas? Tapi oleh siapa? Dan

bagaimana bisa tali itu bisa terlepas?,,, APA Yang sebenarnya terjadi.

“Huuuf f,,, Jadi begini,,” tutur Rianti setelah menghempas pantat montoknya di atas bangku dari kayu. “Setelah makan malam tadi, Aku dan Mulan mendapati Niko yang tampak merayu Bu Sonya, karena curiga aku dan Mulan mengajak Adit untu menguntit kemana tantenya itu pergi,”

Bersambung...

Your Wife 29

“Ternyata mereka menuju sebuah tebing yang sepi, meski agak jauh kami dapat melihat bagaimana Niko akhirnya berhasil menelanjangi bagian bawah tubuh Bu Mulan, yang terlihat pasrah,

“Sayang,, Seharusnya kamu melihat bagaimana rakusnya Niko melumat kemalluan Bu Sonya, hingga membuat perempuan itu mengerang keras di kegelapan, memang tadi sehabis makan kamu kemana? Aku tidak melihatmu diantara teman-teman,” tanya Rianti.

“Ehh,, akuuu,, menemui Mang Onoy, untuk menanyakan perlengkapan yang ada disini,” jawab Rangga serampangan.

“Aku yakin, Niko berhasil membuat Bu Sonya orgasme di mulutnya,, Ooowwhh,, aku jadi merinding bila mengingat rintihar Bu Sonya tadi,” celetuk Mulan, menyelamatkan rasa bersalah Rangga.

“Yaa,, orgasme di mulut seorang lelaki memang sangat menantang sekaligus menggairahkan,” balas Rianti sambil memejamkan matanya seolah saat itu dirinya dapat merasakan kenikmatan itu.

“Sial, pasti Rianti teringat permainan nakal yang dilakukan bos dikantornya,” Rangga menggeram kesal melihat ulah istrinya.

“Yaa,, apalagi saat Niko menghajar kemalluan Bu Sonya yang menungging di tengah hamparan pasir pantai,, Ugghhhh,, pengeeeennn,,” jerit Mulan menahan hasratnya, disambut ulah

istriku yang menjepit lengan dengan kedua pahanya. Rangga sangat hapal, itu adalah gelagat istrinya bila tengah h***y.

“Lalu apa hubungannya dengan adit,”

“Adit,, hahahaa,, Adit merajuk kepada kami, dan menuntut kami untuk bertanggung jawab karena telah menyeretnya untuk mengikuti Niko dan Sonya, kamu taukan? Adit sangat bernafsu pada tubuh tantenya itu. Dan adegan itu membuat batangnya mengeras dengan sempurna,” Jawab Rianti.

“Dan aku tidak dapat menghindar saat dengan tiba-tiba ia memelukku dari belakang, apa kamu tau sayang? Anak muda itu ternyata sangat rakus, belum sempat aku memberi izin, mulutnya telah mencomot payudaraku hingga tali braku terputus,”

“Ooowwwhhh,, lalu?,,” Suara Rangga tercekat hampir tak terdengar.

“Yaaa,, dia bagai orang kesurupan, melumat kedua payudaraku, mungkin di dalam kamar nanti kamu bisa melihat beberapa tanda merah di payudaraku ini akibat gigitannya,”

“Asseeemmm,, kenapa istriku bisa sesantai ini bercerita tentang p*****n pada tubuhnya, mana aku disuruh melihat cupangan ulah mulut Adit,, uugghhh,, juangkrrriikk,,” Rangga menggumam dengan hati yang kesal.

“Apakah hanya itu?,,”

“Tentu saja tidak, setelah puas bermain dengan payudaraku Adit meminta hal yang sama pada Mulan, dan ternyata payudara Mulan jauh lebih besar dari milikku,”

“Tidak,,tidaak,,, punyamu lah yang lebih besar, hahahaa,,” elak Mulan sambil tertawa.

Rianti melotot genit kepada Mulan, “Sayang, dari gumpalan dibalik kaosnya kamu pasti sudah bisa menebak payudara siapa yang lebih besar diantara kami, atau,,jika kamu tidak percaya remaslah punya Mulan,, hingga kamu bisa menilai payudara siapa yang lebih besar,hahahaha,,”

ZLEEBB,,

Meski Rangga tidak yakin apakah perintah istrinya untuk meremas payudara Mulan sebuah gurauan atautkah serius, yang pasti tanpa Rangga duga dengan mudahnya tangan itu melayang, menyentuh payudara Mulan yang membuat tubuh gadis itu tegang seketika.

Rangga meremas cukup kuat untuk merasakan tekstur gumpalan payudara istri simpanan Pak Wisnu itu.

“Kurasa payudara kalian sama besarnya,” ucap Rangga tanpa menghentikan remasannya.

“Sayang,, jangan membuatku cemburuu,, kamu meremas payudara Mulan tepat di depanku,,” Rianti merajuk, membuat Rangga terkaget melepaskan remasannya, sementara wajah Mulan bersemu merah.

“Aku hanya mengikuti intruksimu sayang,,” jawab Rangga cengengesan.

“Huuhh,, paling pinter kalo ngeles,,” sambut Rianti yang akhirnya tertawa karena tidak bisa berpura-pura marah kepada lelaki yang sangat dicintainya itu.

“Sudahlah aku mau kekamar dulu,, celana ku terasa sangat lengket,” ucap Rianti pamit, lalu beranjak mendekati Rangga, mengecup kening lelaki itu dengan lembut.

“Heehh,, kenapa tubuhmu seperti ada bau pesing? Dan ada bau,, bauu apa ya ini?,, minyak goreng?,,”

JEDEERRR,,

Bersambung...

Your Wife 30

“Yaa,, aku menyempatkan membantu Mang Onoy membenarkan mesin genset, bukan minyak goreng, tapi Oli,,”

“Oli?,,, tapi koq seperti minyak goreng ya?,,” tanya Rianti sambil membaui tubuh suaminya. Untunglah sesaat kemudiari wanita cantik dengan tubuh sempurna itu berbalik dan melangkah menuju cottage.

“mandi,,dan gantilah bajumu sayang,, aku tunggu kamu dikamar,,” teriak Rianti dengan gaya yang genit, lalu melanjutkan langkahnya.

“Istrimu cantik banget Mas, plus seksi,,,aku yang sesama cewek aja kagum, apalagi mata lelaki,,”

“Yaa,, aku memang beruntung memilikinya,”

“Jaga bener-bener, banyak lelaki yang menginginkan tubuhnya lhoo,,”

“Iya,, Heh,, tunggu maksudmu,,,?,,”

Mulan hanya menjawab dengan senyuman.

“Apa benar yang terjadi tadi hanya sebatas itu?,,,” Rangga berusaha mengorek dari Mulan, sesaat gadis itu memandang mencari sesuatu dimata Rangga yang memiliki tatapan tajam.

“Huuf f,, Lebih dari itu,,”

Rangga berusaha bersabar menunggu bibir Mulan membeber cerita.

“Adit terus merajuk kepada kami, aku sempat meremas

batangnya yang ternyata memang sudah sangat keras, dan aku terpekik karenanya.

Rianti yang penasaran akhirnya juga meremas batang Adit yang tersembunyi dibalik celana pantainya, ohh,,, tidak,,tidak,, Rianti langsung merogoh ke dalam celana Adit, dan merasakan batang itu langsung dengan telapak tangannya, sepertinya istrinya tertarik dengan bentuk batang Adit yang bengkok itu,” Mulan berusaha mengingat-ingat detil kejadian yang terasa begitu cepat dengan mata menatap buih ombak yang bergulung.

Sementara napas Rangga tertahan. “Laluu,,,”

“Laluuu,, yaa,, kami terpaksa mengizinkan Adit mencumbu tubuh kami bergantian tanpa dengan syarat tidak melepas pakaian kami, kami terbawa gairrah permainan Niko dan Bu Sonya yang begitu panas.

Rangga semakin penasaran, apakah kejadian di kantor istrinya terulang lagi, “Laluu,,?,,”

“Istrimu sungguh wanita yang memiliki gairrah yang meletup-letup,, akupun begitu,,,” bibir Mulan hening sesaat, pahanya menjepit erat.

“karena tidak tahan, istrinya yang berinisiatif lebih dulu menurunkan celana hingga kedengkul dan meminta Adit memanjakan vagginanya dengan mulut pemuda itu, sementara ia berpegangan pada pohon kelapa, aku dapat melihat dengan jelas bagaimana lidah Adit menyapu setiap inci pintu vagina dan annus Rianti,,Uuugghhh,,,”

Suara Mulan tertahan saat merasakan tangan Rangga meremas pahanya yang terbuka.“Sialan,, rupanya istriku tadi

bukan menghayalkan kejadian di kantornya, tapi justru teringat ulang Adit yang menservis vagginanya,, siaaal,,siaaal,, aku kecolongan lagi,,” Rangga ngedumel dalam hati.

“Apakah Adit juga melakukan itu padamu?,,,”

“Iyaaa,,,” aku penasaran dengan lenguhan orgasme istrinya saat wajah Adit sepenuhnya terbenam diantara pantatnya dengan lidah terjulur masuk ke dalam vagina, aku tau itu karena aku juga meminta Adit melakukannya pada vagginaku, memang benar kata istrinya,, orgasme sambil mengangkangi wajah lelaki itu sungguh sesuatu yang luar biasa,, Owwhhh,,,” suara Mulan tertahan saat jari-jari Rangga berusaha menyelusup kedalam roknya yang sempit.

“Apakah terjadi enghhh,, terjadi sesuatu yang lebih jauh setelah itu,,,”

“Tidaakk,, yaaa,, eeenghh,,,” aku tidak tau pastinya, karena setelah Adit berhasil membantu kami menuntaskan hasrat, giliran dirinya yang meminta kepada kami, aku menawarkan oral tapi Adit menolak dan ingin menyetubuhi salah satu dari kami,”

“Dan akhirnya istrinya bersedia karena setau ku istrinya sangat tertarik dengan bentuk penis Adit yang lucu, pastinya ia ingin merasakan bagaimana sensasi bila batang bengkok itu bergerak didalam vagginanya, tapi dengan syarat Adit memuntahkan sperrmanya diluar,” Duduk Mulan mulai gelisah, pahanya menjepit jemari Rangga yang berhasil mengusap-usap vagina gemuk yang terbalut kain tipis.

“Istrimu beralasan, tak ada bedanya antara lidah dan batang penis, toh Adit sudah merasakan bagaimana bentuk vagina

kami, sama-sama daging hanya bentuknya saja yang berbeda, dan aku mengangguk setuju, hanya ukurannya saja yang berbeda,”

“Apakah batang Adit lebih besar dari ini,” ucap Rangga sambil mengeluarkan batangnya hingga membuat mata Mulan melotot.

“Tidaakk,, milikmu jelas lebih besar,,” tanpa diminta wanita berambut sepundak itu menggapai batang Rangga, menyusuri otot yang terukir. “Tapi jika dibandingkan dengan milik Pak Wisnu aku tidak tau, karena punya Bapak juga berukuran besar sepertimu,” suara Mulan bergetar, meremas batang Rangga dengan gemes.

“Apa kamu bersedia mengukurnya, agar kita tau milik siapa yang lebih besar,,?,,” ucap Rangga, menarik pinggul Mulan, tanpa menunggu persetujuan mengangkat rok ketat yang membalut paha sekal sang sekretaris.

Bersambung....

Your Wife 31

“Mungkin,, jika kamu mau, aku bisa mengukurnya sebentar yaa,, hanya sebentar,, untuk memastikan batang siapa yang lebih besar,” ucap Mulan, matanya mengamati sekeliling, lalu mengangkangi Rangga, mengangkat roknya semakin ke atas dan menyibak celana dalamnya ke samping.

Semua terjadi begitu cepat dan,,, “Oooowwwgghhh,,,,” Mulan menekan pinggulnya kebawah, vagginanya sedikit kesulitar saat harus menelan ujung batang Rangga yang besar.

“Oooowwwhhhs,,, Siinn,, Kamu tidak akan tau jika tidak menekannya lebih dalaaaaamm”

“Yaa,, kurasa kamu benar Gaaa,,Aaahhh,,,”

“Punyaamuuu,, punyaamu lebih besaaarr dari panjaaaaaang darii batang Bapaaak,,” lenguh Mulan saat berhasil melumat pennis Rangga.

“Pantas saja Rianti begitu mencintaimu,,” bisik Mulan yang bergerak liar mengiringi remasan tangan Rangga dipantatnya.

“Istriku,, Lalu,, apa Adit berhasil memasukkan batangnya ketubuh istriku,,seperti aku memasuki tubuhmu ini?,,,”

“Aku tidak tau pastinya, karena Adit menindih istrimu yang berbaring di atas pasir menutupi pandanganku,, walaupun Adit berhasil menyelusup kan batangnya ke vagina istrimu kurasa itu tidak lama,, karena saat Adit menggerakkan pantatnya yang membuat istrimu mengarang, Niko dan Bu Sonya yang telah

selesai bejalan menuju kami, dan aku segera memberi tahu hal itu kepada Rianti, Akhirnya tubuh Adit terjengkal akibat dorongan istrimu yang kaget,”

“Adit masih merajuk, tapi kami sudah berlari meninggalkannya,” ucap Mulan sambil mempercepat goyangan pantatnya membuat batang Rangga begitu dimanjakan.

Tapi tiba-tiba Mulan meloncat turun melepaskan batang Rangga. “Ada yang menuju kemari,,” ucapnya dengan takut.

“Siaaaall,,” kondisi Rangga tidak jauh berbeda dengan Adit. Namun terpaksa menyarungkan pusaknya.

“Heeyyy,, sedang apa kalian gelap-gelapan disini, Hayoooo,,” terdengar suara lembut Zahra yang menghampiri mereka, diiringi Pak Wisnu yang menatap penuh selidik kepada Rangga dan Mulan.

“Hahahaa,, kami hanya mengobrol koq,,,” jawab Mulan cepat. “Kalian dari mana?,,”

“Aku habis jalan-jalan sama Pak Wisnu,, dijalan kami ketemu warung yang ngejual kentang goreng, renyah banget lhooo,, Rangga mau?,,” ucap Zahra dengan sangat lembut menyerahkan bungkusannya kepada Rangga.

“Kentang?,,, owhh,, tidak,, terimakasih,,,” jawab Rangga dengan lesu...

Bersambung...



Your Wife 32

"Rangga,, aku pinjam istrimu sebentar ya,,," ucap Zahra pada Rangga yang tengah melahap sandwich yang baru saja diantar oleh Lik Marni.

"emang mau ngapain?"

"Adda aja, urusan kamum hawa, weee,,,"

"Aiiihhh,,," bisa juga istri Niko ini genit, mana pake melet lagi,,," gumam Rangga, matanya nanar menatap Zahra yang berdiri didepan pintu dengan balutan kaos lengan panjang yang sedikit ketat, tak ketinggalan jilbab yang selalu membalut wajah cantiknya.

"Ok, Ashal wakthu balek dhi mharhi tethap utuh,,," Rangga memaksakan menjawab meski mulutnya sedang penuh, matanya beralih ke sosok istrinya yang malam itu kelihatan lebih centil, tak ubahnya seperti anak ABG. Mematut diri didepan cermin memiringkan tubuh ke kanan dan kekiri, celana lagging hitam dar kaos longgar berbelahan rendah dengan tulisan 'Awesome' tepat dibagian payudara.

"Hahahahaa...bisa aja kamu, emang bagian mana yang bisa hilang dari istrimu,,," Zahra tergelak tertawa.

"Tenang saja sayang,,," kalo ntar balik kesini nenen ku hilang tagih saja sama Zahra,,,"

"Aaaaaaa,,," Zahra terpekik, tak menduga bila Rianti akan meremas kedua payudaranya.

“GLEEKK,, Uhhuugg,,” Rangga tersedak, kerongkongannya begitu sesak akibat segumpal roti yang dipaksa masuk tanpa dikunyah. Matanya dengan jelas bagaimana bentuk payudara ZirAira yang menyembul dibalik kaos akibat remasan jemari Rianti.

“Hahahahaa,,, Ayo cint,,, ntar kamu diterkamnya lhoo,,” tawa Rianti melihat tingkah suaminya. Lalu menarik Zahra yang wajahnya memerah malu, keluar kamar.

“Aseeeemmm,,, besar juga nenen istri si Niko,” Rangga mengumpat, selama ini dirinya hanya bisa memandang tubuh yang dibalut pakaian yang lebar. Wajah lelaki itu tersenyum saat menyadari batangnya mengeras, ternyata begitu besar hasratnya pada wanita yang selalu mengenakan jilbab itu. Tapi hingga saat ini tak ada sedikitpun kesempatan untuk SSI, selalu dikawal ketat oleh teman-temannya yang juga memiliki hasrat yang sama.

Tak betah sendiri berada dikamar Rangga menuju selasar yang memisahkan kamar-kamar, sesaat matanya tertuju pada jam besar yang ada di dinding, pukul 9.15.

dipelataran cottage dirinya tak mendapati seorang pun, gara-gara ulah Rianti dan Zahra tadi pikiran sange nya kembali kambuh, otaknya memilah-milah betina mana yang dapat dijadikan mangsa, Aira, Lik Marni, Mulan,,, Ahhh Mulana,,, hampir saja lelaki itu menyumbangkan benih cinta kepada si montok istri simpanan Pak Wisnu.

**

Ber sam bung

Your Wife 33

“Heeiii Gaa!!,,,”

Terdengar panggilaan saat dirinya melewati tepian kolam.

“Raditya daaan,, Andini,, Owwhh,, itu benar Andini kan?,’

Rangga memicingkan mata seolah dengan cara itu matanya dapat lebih jelas melihat. Tampak gadis itu hanya mengenakan pakaian renang two piece.

Pintar juga ni bocah, sengaja mematikan lampu dipinggir kolam, jadi apapun yang mereka lakukan didalam air takka terlihat jelas.

“Gilaaaaa,, bisa-bisanya berenang di air dingin gini,” celetuk Rangga setelah memasukkan kedua kakinya ke air, duduk menjutai.

“Dingin?,, panas koq,,, liat aja aku ampe keringatan begini,hehehe,,” Raditya terkekeh sambil berjalan didalam air mendekati Rangga, meninggalkan Andini di sisi sebrang. “Baru pemanasan doang sih,, pengen nyobain b*****a dalam air,” imbuhnya.

“Gimana body bini ku, mantap?,,, lagi seger-segernya anak ABG tuh,, hehehe,, masih 19 my age,”

“Dasar,, Vicky oriented!!,,,”

Bersambung....

“Hahahahaa,,,”

Blubuk blubuk blubuk,,

Tawa keduanya terhenti saat Andini tiba-tiba menyelam, 2 pasang mata lelaki sange itu melotot saat beberapa detik kemudian muncul pantat montok Andini yang dibalut celana renang model thong, muncul kepermukaan bergerak mengikuti kaki yang berkecipak mendorong tubuh didalam air.

“Aku paling suka kalo dia lagi nungging, mana ada cowok yang tahan kalo bergesekan dengan pantat montok nya,,”

“Asseemm,,,” Ranga misuh-misuh mendengar celoteh Adit yang sengaja manas-manasin

“Tapi lebih nikmat mana dengan vagina istriku?,, bukannya kamu sudah merasakan jepitannya,, dan bagaimana gurihnya cairan cintanya?,,”

“Heehhh,,,” jadi istrimu cerita kejadian ditepi tebing tadi?,, gilaaaa,,,”

Ranga terkekeh.

“Memang sih,, legit banget,,Tapi Cuma dua menit ni batang sempat masuk, belum sempat ngecrot aku sudah ditendang gara-gara Niko mau lewat,”

“Dua menit??? Wooyy,, itu lumayan lama begoo,,,” Hati Ranga mendengus kesal, tapi berusaha tetap santai.

“Tapi bukannya istriku sudah memberi kesempatan padamu untuk menikmati tubuhnya, Ya artinya kamu sedang sial, jadi tidak salah bila sekarang adalah giliranku,” ucap Ranga, otak m***m nya bekerja dengan cepat melihat peluang. Dengan cepat tangannya melepaskan kaos lalu menceburkan diri ke air yang dingin.

“Still there Boy!!!,, dan lihatlah bagaimana aku mengajarimu cara b*****a dengan gadis secantik istrimu ini,” teriak Rangga sambil berjalan mundur didalam air.

“Juancuuukk,,,” Adit mengumpat dengan jari tengah mengacung, hatinya tak karuan, saat harus melihat dengan matanya sendiri bagaimana istrinya akan digagahi oleh lelaki lain. Ingin sekali Adit mencengkram tubuh Rangga, tapi Rangga adalah calon bosnya setelah pamannya pindah kekantor pusat. Artinya Rangga lah saat ini yang memiliki kuasa dikantornya.

“Uuuugghhh,,,” Adit benar-benar kesal sekaligus menyesal telah memamerkan tubuh ranum istrinya.

Sementara disebrang, Andini terlihat bingung saat sosok besar seorang laki-laki mendekati dirinya, tubuhnya beringsut masuk kedalam air berusaha menyembunyikan payudara yang hanya tertutup kain kecil dengan untaian tali.

Your Wife 34

Sempat terdengar oleh telinganya pujian sang lelaki yang memuji cantik wajahnya, tapi mengajari bercinnta, apa maksudnya?... Andini tiba-tiba merasa tubuhnya panas dingin saat berhadapan dengan dadda bidang sedikit berbulu saat Rangga tiba dihadapannya.

“Ada apa Mas?,,?”

“Tidak ada apa-apa, hanya suamimu tadi meminta untuk menemani bidaddari mungil sepertimu berenang,,” Rangga mencoba tersenyum seramah mungkin.

Sontak wajah Andini memerah, tersipu malu.

Merasa tidak percaya dengan ucapan Rangga, gadis itu menatap suaminya yang terlihat hanya duduk ditepi kolam renang, meski saat ini ada seorang lelaki mendekati istrinya yang hampir telanjang.

“Kenapa cantik,,,tidak percaya?, pastinya suamimu akan menghajarku bila aku berbohong,” Rangga mengangkat dagu Andini untuk memenadang wajahnya yang memiliki tatapan tajam. Dalam hati Rangga bersorang girang, gadis itu terlalu lugu, begitu mudah memikatnya.

Semakin gemetar tubuh Andini dibuatnya. Tapi ada letupan birrahi saat matanya menatap pundak Rangga yang tegap dan kokoh, apalagi lelaki itu memiliki wajah yang sangat menarik.

“Aku lihat tadi kamu cukup mahir berenang, mau adu cepat

dengan ku, berapa putaran kamu sanggup?,,” kini Rangga memasang wajah jenaka. Tersenyum sambil mengambil kuda-kuda untuk menyelam.

“Jika hanya sekedar berenang mungkin tak mengapa, toh suamiku bisa melihat dan melindungi bila laki-laki ini berbuat nakal.” Gumam Andini yang kemudian ikut tersenyum menampilkan deretan gigi yang rapi terawat. Seakan tidak ingin kalah dari Rangga, Andini mencoba mendahului menyelam dan dengan cepat berenang ketepi dimana Adit berada.

Rangga tertawa melihat tingkah Andini, mengangkat kedua tangannya kearah Adit. Tapi Hal itu diartikan Adit sebagai tanda ketidakmampuan Rangga menaklukkan istrinya.

“Hahahahaaa,,,” Kamu tidak akan bisa menaklukkan istriku,, cobalah sepuasmu!!!,,,” teriak Adit sambil tertawa.

Andini yang telah sampai ditepi kolam, sekuat tenaga kakinya menendang dinding kolam untuk memberikan dorongan tambahan. gadis itu tampak yakin jika dirinya menyelesaikan dua putaran dan lebih cepat dari Rangga.

Melihat Andini sudah berbalik kearahnya, Rangga dengan cepat menyelam berusaha menyusul Andini. Saat tubuh mereka berselisihan ditengah kolam, dengan begitu kreatif dan cekatan tangan Rangga mengelus payudara gadis mungil itu, dilanjutkan dengan tarikan hingga bra Andini terlepas, lalu melanjutkan berenang ke arah Adit.

Sebelum berbalik menyusul Andini, tangan Rangga muncul kepermukaan sambil mengacungkan bra. Aksi Rangga itu jelas tidak luput dari mata Adit.

“Juancuuuukkk!!!,,,,” Adit hanya bisa mengummpat, bra siapa lagi yang ada ditangan Rangga jika bukan milik istrinya.

Sementara disebrang sana Andini telah sampai ditepian, tak lama kemudian disusul Rangga yang tampak terengah-engah mencari udara.

“Menaaaang,,,,” Andini berteriak girang mengangkat kedua tangannya, meloncat-loncat seolah ingin keluar dari air. Tapi tawa gadis itu sirna seketika, wajahnya pucat pasi saat melihat bra nya berada digenggaman Rangga.

Secepat kilat tubuhnya beringsut masuk kedalam air, berusaha menyembunyikan payudara mungil dengan putting yang menantang kedepan. Gadis itu tidak sadar kapan bra itu terlepas, terlalu semangat berenang.

Rangga tersenyum, lalu dengan sopan memberikan bra itu kepada Andini. Dengan cepat jemari lentik itu menyambar, dan dengan tergesa-gesa mengenakan kembali bra nya.

“Boleh aku bantu mengikat dibagian belakang?,”

Andini mendesah, sesaat mengambil napas panjang setelah sadar tidak mampu mengikat bra, menyesali keputusannya memilih bra jenis tali yang diikatkan di belakang punggung.

Andini berbalik dengan malu-malu, setidaknya dengan membelakangi lelaki itu tidak bisa melihat payudaranya yang menyembul.

Dengan perlahan Rangga memasang simpul tali bra, seraya mendekati telinga gadis itu.

“32b, mungil, tapi puttingnya mancung banget, seharusnya untuk gadis seusia mu aerola nya sudah mulai coklat, tapi warna

milikmu masih terlihat sangat ranum seperti milik gadis SMP, bentuk seperti ini yang sering bikin para lelaki penasaran.”

Napas Andini seakan tertahan mendengar pujian Ranga, tubuhnya tak mampu bergerak saat telapak tangan yang kokoh menyusuri pinggang yang ramping, mengusap perut yang rata tanpa lemak, dan terus naik hingga telapak itu menggenggam payudara Andini dengan cengkraman yang kuat namun terasa lembut.

Bersambung...

Your Wife 35

“Uuugghhhh,,,eeeengghhsss,,,” napas Andini terasa begitu sesak, braaa basah yang baru dikenakannya seakan tidak memiliki arti. Puttingnya yang seketika mengeras dapat dengan jelas merasakan tekstur kasar dari telapak tangan Rangga.

“Maaasss,,,jaaangaaaaan,,,,”

Tapi Rangga memakai jurus budeg, dan terus melanjutkan aksinya. Tangannya begitu gemes dengan payudara mungil Andini, meremas dan terus meremas dengan lembut.

“Ooowwwhh,,, ternyata benar dugaanku, payudaramu sangat kencang,,, apa kamu meinginzingkan bila aku sedikit berkenalan dengan payudaramu ini,,,”

“kaaau,, sudah melakukannya,,, apa lagi,,, suudaaah masss,,, Aaaawwhsss,,,” Andini terpekik saat putting mungilnya dijepit, ditarik, dan dipelintir dengan lembut.

“Maasss,,, jangan yang ituuu,, jaaaang,,, Aaaaakkkhhh,,, tubuh Andini semakin berkelejoatan, tanpa disadarinya telunjuk tangan kanan Rangga berhasil menyelip ke dalam lipatan vagina. “uuugghhh,,, suudaaaahhh maasss,, ada Mas Adiiitt,, jangaaaaann,”

Sekuat tenaga Andini menarik lengan Rangga agar keluar dari celana dalamnya, tapi Rangga yang usil tak kalah akal telunjuknya yang berhasil menyelip ke dalam vagina mungil itu berubah layaknya jangkar pengait. Semakin kuat Andini manril

tangan Rangga, semakin kuat tekanan yang dialami vagginanya, dan semakin kuat pula lenguhan yang keluar dari bibirnya.

“Jangaaaannn,, jangaaaann,, Diiii ga mauu,, jangaaaaaaaaaaaaann” tubuh Andini bergetar hebat. Mendapatkan pelecehan dihadapan suaminya justru menjai sensasi tersendiri, dan ini adalah orggasmе tercepat yang pernah dialaminya.

“liihhh,, tanganku dikencingin cewek cantik,, pasti pertanda sesuatu nih,, koq cepet banget ya,,” ucapa Rangga, menarik tangannya keluar lalu berlagak seperti orang yang mencuci tangan didalam air.

“Jahaaaat,, dasar manager m***m,” Andini mencubit lengan Rangga, wajahnya tersipu malu, cowok itu sudah membuatnya ngos-ngosan dan berkelojotan ditengah malam, tapi setelahnya justru meledeknya, menganggap hal itu seperti hal biasa.

Sementara diseborang Adit yang mengamati mengamati dengan tegang, dapat sedikit bernapas lega saat Rangga melepaskan tubuh istrinya, lalu sedikit menjauh.

Matanya dapat melihat bagaimana tadi tangan Rangga yang memeluk istrinya dari belakang, tapi dirinya tidak tau apa yang tengah terjadi, matanya juga mengawasi pinggul Rangga yang tidak bergerak, berarti calon atasannya itu tidak berhasil melakukan penetrasi.

“Wooyyy,, Aku ambil minum sebentar, still there, jangan kemana-mana,,” Teriak Adit yang langsung bergegas masuk kedalam, tubuhnya sangat enggan beranjak dari tempat itu untuk memastikan istrinya baik-baik saja, tapi tenggorokannya terasa

kering akibat ulah Rangga yang mengerjai istrinya.

“Yooiii,, jangan lama-lama, ntar istrimu ku makan lhoo,,hahaha,” balas Rangga sambil tertawa.

Rangga bersandar ditepian kolam, “Malam yang indah, bintangnya banyak, lampionnya jua cantik” ucap Rangga sambil mengamati lampion yang berjejer di atas kolam, terikat pada tali yang direntang.

“lyaa,”

“lyaa? Bagaimana kamu bisa tau, dari tadi kamu hanya menunduk, mana bisa melihat bintang,”

“liihhh,, resee,,” Andini mendorong pinggang Rangga tapi meleset dan mengenai batang Rangga yang masih memegang. Tiba-tiba gadis itu terkesiap.

“Itu kayu ya? Koq keras banget, piting sedikit aja pasti patah tuh kayu,, hahaha,”

“Idiihh,, baru ditinggal suami sebentar aja genit nya nongol, giliran suami di samping anteng kaya kelinci makan kwaci,hihih,,”

“Mas emang rese yaaa,, jadi heran, koq bisa ditunjuk ngegantiin Pak Wisnu,”

“Hahahaha,, Ehhh,, ada bintang jatuh,,”

“Mana? ngga ada koq,,” mata Andini cepat menyapu hamparan langit.

“Jatuhnya naik angkot biar cepet,,hahaha,,”

“Idiihh garing banget, emang kalo ada bintang jatuh mau minta apa?” tanya Andini sambil memainkan air hingga menciptakan gelombang-gelombang kecil. Perasaan tegang dan malunya sedikit berkurang, diam-diam matanya melirik tubuh

tinggi tegap di sampingnya.

“Aku mau mintaaa,, eemmm,,, apa ya,, kalo minta kayu ku dipiting pake punyamu, mungkin ga yaa?,,”

“Weekksss,, ngelunjak, emang aku cewek apaan, ingat,, tadi itu Cuma karena aku menghormati mas Adit yang menyuruh mu menemaniku berenang lhoo,”

“Masa sih, jadi bukan jinak-jinak merpati,”

“Apaan sihh,, lagian batang segede gini mana ada yang mau, Cuma bisa bikin cewek nangis kesakitan, hahahaa,,”

“Awww,,, sakit tau,” Rangga menjerit ketika tiba-tiba tangan Andini benar-benar memiting batangnya yang dalam kondisi siap tempur sempurna, dan sialnya gadis itu justru tertawa melihat deritanya.

***Bersambung....

Your Wife 36

Tanpa setau Rangga, dibalik tawa Andini, jantung gadis itu justru berdebar, tidak menyangka batang yang tadi sempat digenggamnya memiliki ukuran yang benar-benar besar.

“Wooyyy,,, ni ku bawain air, kalo mo minum cepet ke sini,” terdengar teriakan Adit yang membawa tiga botol pulpy orange.

“Terimakasih Gan, tapi air disini masih banyak, apalagi ada sumurnya, dijamin ga bakal habis,” jawab Rangga serampangan.

“Sumur?,, mana ada?” tanya Andini yang bingung.

“Ada koq, biar kecil tapi juga bisa nambahin air kan?”

“liihhh ngaco,,” Andini segera memalingkan tubuhnya membelakangi Rangga saat menyadari mata Rangga yang melototi selangkangannya yang terendam.

“Tuu kan, jinak-jinak merpati, kalo ada suami langsung bali kanan nyari aman,”

“ngga Koq,,” jawab Andini sambil melengos.

“Berani nerima tantangan?,,buktikan dengan ambil tu lampion ”

Tubuh Andini kembali berbalik, “mana bisa?,,tinggi banget,, lagian itu tidak menantang”

Bukannya menjawab Rangga justru menyelam kedalam air.

“Aaaaaa,,,, Andini menjerit ketika tubuhnya terangkat dari dalam air, dan gilaaanya wajah Rangga tepat berada didepan selangkangannya.

“Sialan kamu Ranggaaa,, Kupastikan Rianti akan menerima balasannya,,” dengus Adit, tekadnya semakin bulat untuk kembali menunggangi tubuh montok Rianti dan menuntaskan permainan yang tertunda.

“Cepet ambil, tubuhmu ternyata berat juga,,”

Jelasangga berbohong, tangannya yang menopang tubuh Andini justru meremas-remas pantat Andini, membuat gadis itu salah tingkah dihadapan Adit.

Tangannya berusaha meraih lampion yang masih dua jengkal di atasnya. Berharapangga segera menurunkan tubuhnya.

“Aaaahhssss,, Ranggaaaa,, kamu ngapaaaaaiinnn,, Agggghhhh,,” Andini terkaget, celana dalamnya dibentotangga ke samping, dan dengan cepat bibirangga yang telah siaga menyerang bibir bawahnya.

“Aaaggghhhh,,, gilaaa kamu Gaaa,, itu ada suamikuuu,,Ooowwwhhh,, stoop,”

angga mendongakkan wajahnya yang tepat berhadapan dengan vagina ranum yang menganga, “Ternyata benar, kamu memang jinak-jinak merpati,” ledakangga. Lalu kembali menyelipkan lidahnya ke vagina yang tengah galau.

“Ooowwwwhh,, tidaak kamu saaalaaahh,,aku berani koq nakal didepaaan Adiiitt,, Aaahhh,,

masuuukiiiiinn lidaaahhhmuu lebbiiihhhh dalaaaamm,, Aaggghhhh gilaaaaaaa,,”

Andini kembali mencoba meraih-raih lampion, berharap suaminya tidak tau dengan apa yang tengah terjadi antara dirinya danangga.

“Ooowwwhhhssss,, Aaaahhh,, dasar lidah buayaaaa,, panjang banget lidaaahh masuuukkk,” Panttat Andini bergerak-gerak, bukan untuk mengelak, tapi untuk memudahkan lidah Rangga mencecapi kalenjer vagginanya yang semakin deras keluar.

“Sayaaaaang,, apa kamu tidak melihaaat,, vagina istrimu,, Aaahhh,,,”

“Vaginaaa istrimu dinikmati lelaki laaaiinn,, Uuuuggghhh,, Aaahhssss,,,”

Seeerrr,, seeerrr,, seeerrr,,

Tubuh Andini mengejang, bibir vagginanya menyemburkan cairan yang tepat memasuki mulut Rangga yang tengah terjulur menjilat-jilat.

“Aaaahhhhh,, Gaaaa,, gilaaa kamu,,,”

Rangga perlahan menurunkan tubuh mungil Andini, menggendong menahan dengkulnya dengan kedua tangan, kini wajah mereka berhadap-hadapan. Mata bulat Andini dapat melihat dengan jelas wajah Rangga yang basah oleh cairan vagginanya.

“Ternyata hanya sebatas itu kenakalanmu,, baru sebentar udah keluar,,hehehee,,,”

“Asseeemm,, apa tadi kurang nakal,, Ok, kalo masih kurang, tapi jangan salahkan aku jika Adit menghajarmu,,,”

Tangan Andini terulur kedalam air, menyelusup kedalam celana pantai Rangga, meski gemetar dengan pasti tangannya menarik keluar batang yang sedari tadi sudah dalam kondisi siap tempur.

“Aku yakin,, kamu pun tidak akan bertahan lama jika kayumu

ini dipiting oleh milikku,,, Aaaahhhh,,,” meski tidak yakin vagina mungilnya dapat menerima besarnya batang Rangga, tapi Andini tidak ingin terus diledek dan diremehkan.

Kedua insan yang tengah diamuk birrahi itu kini begitu kompak bekerjasama. Rangga perlahan menurunkan tubuh Andini, sementara jemari lentik gadis itu memastikan batang Rangga berada pada jalur yang benar menuju vagginanya.

“Aaaggghhhh,, pelaaann,, coba lagi,, turunkaan lagi,, Aaahh,,,”

Batang Rangga melengos kedepan dan kebelakang, tak mampu menembus vagina mungil dan sempit milik istri temannya.

“Oooowwwhhh,, taaahhhaaann,, biar aku yang bergeraaakk,, aaaaggghhhh,, massssuuuk,,,”

Andini yang merasakan kepala penis Rangga telah berada didalam vagginanya, perlahan semakin menurunkan tubuhnya, hingga lorong kemalluannya benar-benar terasa penuh.

“Maassss,, maaf maaasss,, aku benar-benar telah memasukkan penis temanmu kedalam tubuhku,” rintih hati Andini, yang masih tidak percaya tubuhnya dinikmati lelaki lain tepat didepan suaminya.

“Rangga,, Apaaakaaahh ini cukuup untuk membuktikaaan kalo aku naakaaal,,,”

Bersambung....

Your Wife 37

“Ranggaa,, Apaaakaaahh ini cu kuuup untuk membuktikaaa! kalo aku naakaaal?”

“Belum, ini belum cukup, cantik.”

“Yaaa,, aku rasa jugaa begituuu,,, ini belum cu kuuup, setidaknya hingga vaggina mungilku dapat memaksa spermmamu memenuhi rahimkuuu,, Aaagghhh!”

Di sebrang kolam, mata Adit melotot saat mendapati celana dalam istrinya telah mengambang di atas air. “Siaaalaan kamu Ranggaaa!”

“Arrgaaaa,,, kamuuu diaaam sajaaa,,,bukankah kamu ingiii aku terlihaaat nakaaall didepaan suamikuuu,,, Aahh,,aahhh,,aahh...”

Andini meminta Ranga berhenti bergoyang, gadis itulah kini yang memegang kendali, pantatnya bergerak cepat, turun naik di atas air menciptakan riak yang semakin besar.

“Gaaa,,, sesaaaak bangeeeett,,, aku gaa kuaaaat,,, aku kalaaaahh lagiii Aaahhhh,,,”

“Bila kamu memang ingin terlihat nakaaal, biarkan aku menyetubuhi mu didepan Adit,,, beraniii?,,, Eeehhhhsss,”

Andini yang sudah benar-benar tak berdaya hanya dapat mengangguk. Meski tak tau apa yang akan dilakukan Ranga, tapi baginya sama saja,”

Andini memejamkan matanya, pantat montoknya terus

bergoyang menikmati batang yang begitu besar bagi vagina mungilnya. Sementara Ranga perlahan berjalan mendekati Adit yang dasar kolamnya lebih dangkal.

Napas Adit tercekak, kini dihadapannya terpapar pemandangan yang begitu ironis, dengan mata terpejam tubuh mungil Andini bergerak liar. Lorong kemalluan mungil dan sempit milik istrinya yang selalu dibanggakannya, memaksakan melumat sebuah batang besar, lebih besar dari miliknya.

“Aaaaghhhh,,, Ranggaaaa,,,” Andini terpekik saat Ranga mulai memberikan perlawanan, ini jauh lebih nikmat dari apapun, mata sendu yang menyiratkan kepasrahan menatap Ranga dengan mesra, namun sesaat kemudia terkaget saat mendapati tubuhnya tepat berada diantara kedua kaki suaminya yang menjuntai.

“Maaasss,,, maaf maasss,,, ini hanya sebuah permainan tantangaaaaannn,,,”

“Aaaagghhhh,,, ooowwwwwhhh,,, ga kuaaaaat,,, Andini ga kuat Masss,,” tangan Andini terulur meraih tangan suaminya seiring tubuhnya yang bergetar hebat mendapat gempuran batang Ranga yang semakin brutal. Vagginanya semakin sempit menjepit, “Aaaaaaggghhhhhh,,, Massss,,, besaaaar maaassss,,, batang temaan mu sangaaaaat besaaaaarr,,, Aaaahhh,,,”

“Aaaaaggghhhh,,, Diiittt,,, sempit bangeeet,, milik istrimu sempiiitt bangeeeeett,,,”

“Akkuuuu harusss menyemprot didaaalaaam Dit,,, Semproooooottt didaaalaaam vaginaa istrimuuu,,, Aaaahhhh,,,” Ranga mencengkram pinggul Andini dengan kuat, menancapkan

batangnya jauh kedalam lorong yang semakin menyempit. bermili-mili sperrma menghambur, berdesakan memenuhi kantong rahim Andini.

Andini seakan tidak percaya melihat kehebohan Rangga, lelaki itu oragsme didalam tubuhnya dengan begitu dahsyat. Tanpa sepengetahuan Adit, Andini berusaha semakin mengencangkan otot vagginanya, meyakinkan Rangga dapat benar-benar menikmati liang kemalluannya.

“Maafin Andini Mas,,”

Adit berusaha tersenyum. Lalu jatuh pingsan...

Gubrak...

Bersambung...

Your Wife 38

Rangga terbangun dari tidur dengan perasaan cemas, istrinya Rianti tidak ada di samping. Seingatnya, setelah menggotong Adit ke kamarnya, Rangga menyempatkan diri untuk sekali lagi menggarap Andini di samping suaminya yang tepar, entah tidur, entah memang benar pingsan. Dan ketika kembali ke kamar, Rianti sudah tertidur dengan pulas.

Rasa was-was segera menyergap dirinya, Rangga sangat sadar dengan perjanjian yang mereka terapkan dalam liburan ini. Sebuah pertanyaan mencuat dipikirannya 'Siapa yang tengah menindih tubuh Rianti saat ini'.

Dengan langkah perlahan menghindari timbulnya suar Rangga mendekati pintu kamarnya, dan menyelinap keluar bagai seorang maling. Pendengarannya bekerja lebih ekstra mencari kemungkinan adanya suara ganjil, buah dari persetubuhar Rangga sendiri tidak mengerti kenapa dirinya harus begitu hati-hati, seakan memang mengharapkan dapat memergoki istrinya yang berbuat nakal, atau pasangan lain yang tengah berlomba memacu birrahi

Tapi nihil, cottage begitu sepi.

Sekilas Rangga melirik celah dibagian bawah pintu kamar Niko dan Zahra yang tampak masih menyala terang, mungkin saja penghuninya masih belum tidur, ada keinginan untuk mengetuk tapi diurungkannya.

Perlahan Rangga menuruni tangga, lantai satu pun sepi.

Begitu juga dengan beranda dan gazebo.

Jam dinding menunjukkan pukul 1.25

Dengan cemas bercampur bingung Rangga kembali masuk kedalam cottage, namun langkahnya terhenti saat telinganya sayup-sayup mendengar gelak tawa dari arah ruang samping yang biasa digunakan untuk menggelar pertemuan, bangunan itu memang terpisah dan hanya dibuka jika ada pertemuan atau pesta.

Bergegas kakinya melangkah, dan ternyata pintunya memang terbuka, lampu dibagian tengah ruangan tampak masih menyala.

Kembali dirinya mendengar gelak tawa. Tak salah lagi itu adalah tawa Pak Wisnu dan Niko.

Ketika dirinya ingin menghampiri teman-temannya yang asyik bercengkrama mengelilingi sebuah meja bundar, langkahnya tertahan saat melihat sosok Rianti yang tengah dipangku oleh Ivan. Sementara disebelah mejanya, Andini tengah dipangku oleh Pak Wisnu.

Dengan sangat pelan Rangga menyelinap, melewati pintu yang terbuka, ada keinginan hatinya untuk melihat langsung, bagaimana sikap Istrinya jika dirinya tidak ada di samping.

Tampaknya Pak Wisnu, Niko dan Ivan tengah bermain kartu. Namun yang membuat Rangga heran kenapa istrinya sampai bersedia duduk dipangkuan Ivan dan tertawa melihat ulah nakal tangan Ivan yang mencoba bergerilya ditubuh istrinya.

Tangan kanan Ivan yang tampak aktif mengelus paha istrinya yang saat itu hanya mengenakan celana lagging sedengkul yang

biasa digunakannya ketika berada dirumah, sementara kaos tanpa lengan yang digunakannya tampak kebesaran.

Meladeni kenakalan tangan Ivan yang semakin tidak terkendali, Rianti harus berulang kali memukul jemari yang berusaha menyelusup kedalam kaosnya, bibir dari istri Rangga itu terus tertawa sambil menahan pangkal lengan Ivan yang berusaha menerobos kaos longgar istrinya.

Setelah merasa kurang beruntung dengan serangan bagian atas, kini Ivan mencoba meraba selangkangan Rianti, meremas dengan rasa gregetan akan benda yang ada diantara dua paha montoknya.

Rangga sedikit lega ketika melihat Rianti segera menyilangkan kedua pahanya, mencoba menutup akses serangan, setidaknya istrinya tidak membiarkan lelaki lain menjamah tubuhnya dengan bebas.

Tapi tiba-tiba Rianti tertawa terpingkal, rupanya telunjuk Ivan masih berhasil menyelusup diantara pahanya, bahkan berulang kali menekan telunjuknya pada kemalluan yang tertutup rapat.

Your Wife 39

Awalnya Rianti terus berusaha menahan lengan Ivan, tapi entah kenapa jemari-jemari lentik itu tiba-tiba melepaskan genggamannya, dan mengambil botol chivas yang masih tersisa setengah. Dituangkannya air berwarna putih bening itu ke gelas yang tidak pernah lepas dari tangan kirinya.

Tangan Ivan kini bisa sedikit lebih bebas menggasak selangkangan Rianti yang tertutup lipatan paha dan usahanya mulai membuahkan hasil ketika Rianti mulai melonggarkan lipatan pahanya tapi masih dengan posisi menyilang.

Rupanya Rianti merasa kasihan dengan usaha Ivan yang begitu gencar, tidak ada salahnya jika dirinya sedikit berbaik hati membiarkan teman sekantor suaminya itu untuk sedikit mengenali bagian intimnya. Namun tetap saja remasan itu tidak membuat puas Ivan karena masih terhalang oleh lagging yang sangat ketat.

Bibir Rianti sesekali tertawa ketika merasakan Ivan berhasil mendorong celana dalamnya masuk kesela-sela belahan vagina. Dan itu jelas membuat perempuan itu menggelinjang.

Sementara Pak Wisnu tampaknya lebih beruntung, karena lengan kanannya dapat dengan bebas menyelusup kebalik kao: Andini, mengelus, meremas dan sesekali memelintir payudara mungil yang masih terbilang ranum itu.

Andini dan Pak Wisnu sebenarnya lebih terlihat seperti anak dengan bapak, karena pertautan umur mereka yang sangat jauh.

Rangga tersenyum ketika teringat Raditya, suami Andini yang mungkin saja saat ini masih pingsan.

Sesekali tangan kiri Andini mengarahkan gelas yang dipegangnya ke bibir Pak Wisnu, diselingi kecupan bibir Andini yang membersihkan martini yang menetes di samping bibir Pak Wisnu.

Namun Andini tidak membiarkan bibir Pak Wisnu berlabuh kebibirnya, meski sesekali dirinya tidak dapat mengelak ketika Pak Wisnu menyosor dan memagut bibirnya dengan cepat.

Permainan kartu itu terasa sangat lambat, karena masing-masing pemain sibuk dengan pialanya.

Bahkan sesekali pak Wisnu memaksa Andini untuk membuka kaosnya, Aksi itu hanya membuahkan jeritan protes diiringi seringai tawa dari bibir mungilnya, dengan tangan kanannya Andini berusaha menahan kaosnya. Rupanya Andini hanya mengizinkan tangan Pak Wisnu menggerayangi payudaranya, tetapi tidak untuk diekspos, karena dirinya masih terlalu malu untuk itu.

Aksi pak Wisnu itu membuat Rianti tergelak tertawa dan melupakan aksi tangan Ivan yang terus berusaha menyusup di belahan selangkangannya. Ketika merasakan tangan Ivan yang dingin mencoba menyusup kebalik kaos, dan merabai pusarnya, dengan cepat Rianti menarik tangan itu sambil tertawa.

“Hahahahaa,,, kalo mau netek, sama Andini aja tuh,,” kelakar Rianti disambut Andini dengan memelekan lidahnya lalu ikut tertawa.

Tapi anehnya, Rianti justru kembali meletakkan tangan Ivan

yang nakal keselangannya yang masih saling terjepit menyilang. Seakan memberi tanda bahwa izin bagi jemari Ivan hanyalah pada bagian luarnya.

“YEEAAHHH,,,,,” tiba-tiba Niko berteriak keras dan menghempaskan kartu yang dipegangnya kemeja. Gelasnya yang terisi penuh ditelannya dalam satu tegukan.

Penderitaan Niko memang cukup panjang, hanya dapat membagikan kartu sambil menyaksikan pak Wisnu dan Ivan mencumbu pialanya. Kini dirinya memiliki wewenang penuh untuk memilih Piala yang akan duduk dipangkunya. Sementara kartu Ivan yang lebih unggul dari milik Pak Wisnu harus menerima wanita yang tidak dipilih oleh Niko.

Sesaat Niko menatap tubuh indah Andini yang kaosnya sedikit terangkat didepan payudara, memperlihatkan perut ramping yang mulus, dan kemudian beralih kepada Rianti yang selangannya masih menjepit jemari Ivan.

“Riantiii,,,” teriak Niko sambil menepuk paha kanannya sebagai isyarat bahwa Rianti lah yang harus duduk dipangkunya.

Sekilas Ranga melihat Ivan membisikkan sesuatu ke telinga Rianti yang masih dipangkunya. Kemudian Rianti berdiri menghadap Ivan yang menunggu aksi apa yang akan dilakukan Rianti kepada dirinya.

Your Wife 40

“Hahahaha,, Jadi kamu ingin sedikit hadiah sebelum aku meninggalkan pangkuan mu?,, lalu apa yang kamu mau?” uca Rianti yang terlihat pongah berkecak pinggang, namun bibir mungilnya tersenyum genit.

“Terserah kamu,,, tapi ku harap itu sesuatu yang luar biasa,,,”

Sesaat tubuh semapai Rianti mematung dihadapan Ivan, telunjuknya memegang dagu seolang sedang berfikir. “Okkk,,, ini pasti cukup untuk mu,” seru Rianti, matanya mengerling nakal kearah Niko dan pak Wisnu, seolah ingin mengatakan bahwa: hadiah yang akan diberikannya memang hanya untuk Ivan.

“Owwwhehhh s**t,,, apa yang kamu lakukan Sayang,” jerit hat Rangga ketika tiba-tiba Rianti memasukkan kepala Ivan kedalam baju kaosnya sambil tertawa terpingkal disambut tepuk tangan yang lainnya.

Dengan cepat kepala Ivan bergerak liar, menyerang payudara yang selama ini hanya pernah dinikmati oleh Rangga Rianti tampak berusaha menjaga keseimbangan tubuhnya ketika kepala Ivan melakukan berbagai gerakan kekiri dan kekanar sesekali bibir mungilnya mendesis menahan erangan, entah apa yang dilakukan Ivan didalam sana.

Kedua tangan manager SDM itu memeluk erat belahan pantat Rianti untuk menahan badan Rianti yang menggeljang geli akibat aksinya.

Rangga benar-benar penasaran apa yang dilakukan pria itu dibalik kaos istrinya, apakah bibirnya berusaha menghisap putting istrinya yang masih terbalut bra, tentu bukan pekerjaan yang mudah karena istrinya biasa menggunakan bra yang kencang untuk menopang payudaranya yang cukup besar.

“Yup berhasiiiiil,” teriak Ivan saat kepalanya menyembul keluar dari kaos istri Rangga, sambil mengepal kedua tangannya keatas tanda kemenangan, disambut sorak mereka yang ada disitu. Rianti hanya menggeleng-gelengkan kepalanya.

“Sekarang bra mu sudah terlepas lalu untuk apalagi kain merah itu terselip dibalik kaosmu,” seru Ivan.

Rangga terkejut, artinya kini payudara istrinya tidak lagi terlindungi oleh bra. Artinya tadi Ivan bergulat dengan kancing bra milik Rianti yang berkait didepan.

Namun Rangga masih merasa beruntung karena Rianti menjitak kepala Ivan, meski sambil tertawa tetap saja itu adalah tanda penolakannya.

“Lepas,Lepas,lepas,,,” yel-yel yang diteriakkan oleh Niko serentak diikuti oleh Pak Wisnu dan Ivan, bahkan oleh Andini.

Rangga sangat berharap Rianti tetap pada keputusan awalnya. Meski dirinya tidak yakin, karena tantangan yang dilontarkan Ivan mendapat dukungan dari semua pemain.

“Oke, oke,,, kalian memang selalu berhasil memaksaku,,,”

“DUERRRR,,,” lagi-lagi tubuh Rangga bagai terhantam palu godam yang sangat besar. Apakah itu artinya istrinya akan melepaskan kaos untuk melepas bra. Dibalik persembunyiannya Rangga sudah merasa tidak sanggup untuk menyaksikan usaha

teman-temannya menelanjangi pakaian istrinya. Perjanjian yang mengikat mereka membuatnya tidak dapat melakukan apa-apa.

Tapi rupanya Rianti masih memegang kepercayaan sebagai seorang istri Rangga, tanpa melepas kaosnya tangan Rianti menyusup masuk untuk melepas branya. Melalui pangka lengannya Rianti melepas satu persatu tali bra yang tersampir dipundak.

Your Wife 41

“Ini kan yang kalian mau?” teriak Rianti sambil mengangkat bra merah dengan renda warna pink. Jelas saja aksi itu membuat kecewa Niko, Pak Wisnu, dan tentunya Ivan sendiri. Karena mereka ingin melepas serta kaosnya untuk membuang bra tersebut.

Tapi, kini mereka dapat lebih jelas melihat putting payudara dari istri Rangga yang tercetak pada kaos tipis itu. Bahkan dari sela-sela kaos yang kebesaran itu terlihat dengan jelas bagaimana kedua bukit putih itu tampak bergoyang mengikuti hentakan tubuh Rianti yang tertawa puas karena dapat memenuhi keinginan teman-teman suaminya.

“Andini, untuk babak berikutnya ini apakah kamu akan tetap seperti itu, tidak adakah sedikit bonus untuk kami, seperti yang dilakukan Rianti?” tantang Niko.

Rangga kembali bergairrah untuk kembali menyaksikan pertunjukan, tubuh ranum Andini memang menggoda setiap lelaki. Jika Andini turut melepas branya, dengan kaos warna kuning yang ngepres dibadannya itu jelas akan mencetak keseluruhan bentuk payudaranya.

Meski telah menikmati bagaimana ranumnya payudara mungil Andini, tetap saja rasa penasaran bercokol di otak m***m, membayangkan aerola merah muda yang mengelilingi puting mungil milik remaja itu terpapar bebas didepan publik.

Apa yang dilakukan Andini rupanya melebihi dari apa yang diharapkan oleh Niko, Pak Wisnu dan Ivan.

Dengan perlahan, Andini memasukkan tangannya ke bagian rok samping, gerakan slow motion yang sengaja dilakukan Andini membuat jantung para pria berdegub kencang, apakah Andini akan lebih berani mengekspos miliknya.

“Owhhhh,,, s**t,,,” Rangga tidak dapat menutupi kekagumannya atas kenakalan gadis itu, jari-jari lentik Andini menarik turun celana dalam berwarna putih yang dibagian tengahnya sudah tampak basah.

Andini mengangkat CD nya tepat diwajah Pak Wisnu yang dengan sigap membaui aroma yang tersaji, lalu menarik kain itu dengan giginya, membuat semua yang ada diruangan tertawa.

Gadis itu merapikan limpitan roknya yang lebar untuk memastikan tidak ada seorang pun yang dapat mengintip keselangannya yang tak lagi memiliki perlindungan. Lalu beranjak hendak meninggalkan pangkuan Pak Wisnu.

“Heeyyy tunggu,, itu adalah hadiah kecil yang kamu berikan untuk semua, apakah tidak ada yang lebih spesial untukku,” seru Pak Wisnu, menahan lengan dari istri keponakannya itu.

Andini tertawa sendiri memikirkan hadiah apalagi yang akan diberikan khusus untuk Pak Wisnu. Lalu sambil menutup wajah dengan tangan kanan, tangan kirinya mengangkat bagian depan rok.

“Wwwhhhoooo,,, mantaaaap,, bener-bener hadiah yang spesial, hahahaa,” Teriak Niko bertepuk tangan, sambil berusaha ikut mengintip, namun terhalang tepian rok.



Your Wife 42

Andini yang nekat mengambil keputusan gilaaa itu hanya dapat menutup wajahnya dengan telapak tangan sambil terus tertawa, semua hanya gara-gara gairrah mudanya yang tertantang oleh aksi berani yang dilakukan Rianti. Sebuah persaingan terselubung antara betina dewasa dan remaja.

Ketika Pak Wisnu berusaha menundukkan kepala untu mengecup vaggina mungil yang dapat dinikmati oleh matanya, tiba Niko berteriak.

“Ok,,, saatnya pertukaran,” teriak Niko yang sudah tidak sabar mendapatkan pialanya.

“Berikanlah aku salam perpisahan, sayaang,” regek Pal Wisnu yang merasa berat melepas tubuh Andini.

Melihat Andni hanya tertawa, Pak Wisnu segera melabuhkan lidahnya kebibir vaggina yang masih tertutup rapat namun dihiasi precume yang merembes keluar, hingga membuat Andini menjerit, tak menduga.

“Owghh,, cukup pak, sudaahh,,aaahh, Sudaahhh,,” Andi berusaha mendorong kepala Pak Wisnu menjauh, posisi Pak Wisn yang duduk dikursi membuat lidahnya cukup sulit untu menjelajah celahnya. Namun lelaki paruh baya itu terus saj bereksplorasi.

Dengan badan masih menunduk, Pak Wisnu berusaha menatap Andini mencoba meminta sedikit kemudahan bagi

lidahnya yang haus, dengan wajah super memelas. Proposal yang diajukan Pak Wisnu melalui lirikan mata itu tampaknya berhasil, karena Andini berusaha mengangkat kakinya kesisi kursi Pak Wisnu.

“Aaahh,,, cukuuupp,,, jangan terlalu daaaalaaaamm,,,” jerit Andini saat lidah Pak Wisnu dengan cepat menyelusup kecelah vagina yang semakin basah. Namun Pak Wisnu seolah tak peduli.

Sesekali Andini menjerit kecil ketika bibir vagginanya yang mulus tertusuk oleh kumis Pak Wisnu, tapi tusukan itu bagaikan sengatan birrahi bagi Andini untuk semakin menyodorkan vagginanya ke lidah milik paman dari suaminya itu.

Setelah beberapa saat wajah Pak Wisnu terangkat sambil tersenyum lebar, bibirnya dan kumisnya berlepotan selai puti, puas mencecapi vagina ranum, membiarkan Andini yang terombang-ambing birrahi. Ingin sekali Andini menahan kepala Pak Wisnu untuk melanjutkan cumbuan hingga menuju puncak, namun rasa malu sebagai wanita baik-baik berhasil menahan.

Ivan yang saat itu menonton aksi Pak Wisnu sambil memeluk pinggul Rianti dibuat iri dengan salam perpisahan yang diberikan Andini kepada atasannya.

Your Wife 43

“Andini sudah memberikan salam perpisahannya, apakah ak juga akan mendapatkannya darimu cantik,” rayu Ivan sambil mengadopsi wajah melas Pak Wisnu yang telah sukses mencecapi payudara Andini.

“Bukankah kalo kamu menang nanti aku akan kembali berada dipangkuanmu,” jawab Rianti yang kembali berbalik menghadap Ivan, sementara Ivan semakin mengokohkan pelukannya dipinggul Rianti.

“Please,,,Ayolah Yant,,,”

Belum sempat Ivan menyelesaikan kata-katanya Rianti sudah kembali memasukkan kepala Ivan kedalam kaosnya.

Bagai orang kesurupan, Ivan langsung menyedot dengan keras puting Rianti yang tidak lagi terhalang oleh bra, seakan takut payudara itu akan menghilang.

“Aaaaahhh,,, ooowwhhhhssssss,,,”

Rianti merintih, dirinya memang menginginkan seseorang melakukan sesuatu kepada putingnya yang mulai mengeras.

Beberapa kali Rianti mengelincang, terkadang kepalanya terangkat keatas ketika Ivan mengigit putingnya. Desahannya sambung menyambung, setelah salah satu tangan Ivan ikut masuk kedalam kaosnya.

“Aassshhh,,, Muunnaaaf,,,” teriak Rianti sambil mengarahkan kepala Ivan kedaerah yang ingin dijamah oleh lidah pria itu,”

“Yaaa,, iyaaaa,, pelaaan,,,”

“Owwwhhhss,,,”

Rianti yang asyik menikmati permainan bibir Ivan pada daerah payudara yang diinginkannya terpekik ketika kepala yang ada dalam kaosnya kembali menggigit sedikit lebih keras.

“Ok,,,cukup bro,,, Kita harus melanjutkan permainan,” seru Niko yang rasa iri yang memuncak, berkali-kali Niko meremas pennisnya yang terasa sakit karena tidak dapat bebas menghirup udara.

“Ayolah kawaaaaannn,,,” seru nya kembali ketika melihat tidak ada tanda-tanda kedua rekannya ingin mengakhiri percumbuan.

Setelah cukup lama, akhirnya Ivan menampakkan batang hidungnya, rambutnya tampak kusai berantakan, sementara Rianti berusaha mengatur napasnya. Dengan langkah terhuyung Rianti melangkah kepangkuan Niko.

Andini yang juga harus beralih kepangkuan Ivan memilih berjalan didepan tempat Niko duduk dengan kaki yang masih gemeteran menahan birrahi.

Kesempatan itu tidak disia-siakan oleh Niko untuk menyelusupkan tangan nakalnya kebalik rok Andini, lalu mencoleh pintu vagina yang begitu basah.

“Aaawww,,,” jerit Andini berusaha menarik tangan Niko keluar, yang dijawab dengan pekikan tawa. Rianti pun tidak tinggal diam dirinya turut meremas dengan gemes panttat Andini. Suara tawa bersahutan menggema diruangan yang memang terpisah dengan kamar-kamar.

Niko sempat tergiur dengan kemolekan tubuh Andini yang

telah terbuka disana-sini, tapi melihat kecantikan Rianti dan misteri dibalik pakaiannya kembali meneguhkan pilihannya. Kapan lagi dirinya dapat menikmati tubuh Rianti dan payudaranya yang selama ini membuatnya penasaran.

Your Wife 44

Niko membuka pahanya lebar-lebar mempersilahkan Riant untuk duduk disalah satu pahanya. Berbeda dengan posisi ketika dirinya duduk di pangkuan Ivan yang membelakangi, kini dengan duduk dipaha kanan Niko Rianti dapat lebih leluasa apakah harus menghadap Niko ataukah kearah teman-temannya yang lain.

Tapi sial bagi Rangga, posisi duduk Niko justru membelakangi tempat persembunyiannya. Ada rasa cemas dihati Rangga dengan apa yang akan terjadi pada istrinya, karena matanya tidak dapat mengawasi aktifitas tangan Niko dengan jelas.

Baru saja Rianti menghenyakkan pantatnya yang padat montok pada paha yang disediakan, tangan Niko langsung bergerilya menyusup kebalik kaosnya. Lagi-lagi Rianti hanya tertawa, melalui kerah lehernya yang lebar mata indah Rianti mengintip payudaranya yang dimainkan oleh Niko, sesekali tawanya menggelSanto mendominasi suara diruangan saat Niko membisikkan sesuatu ketelinganya.

Sementara Andini belum sempat duduk dipaha Ivan, lagi-lagi harus merelakan payudaranya diremas oleh Ivan yang memaks Andini mengakat kaos nya lebih tinggi, lelaki itu tidak peduli dengan penolakan Andini, Yang ada dibenaknya saat ini adalah menikmati sepuas-puasnya payudara yang kini menjadi piala miliknya.

“Sebelum kita memulai babak ini sepertinya ada peraturan

yang harus ditambahkan, karena dari tadi saya melihat tangan kanan piala-piala kita ini lebih banyak menganggur, bagaimana jika kalian memainkan ‘perseneling’ kami, agar kami dapat menanjak dengan cepat,”

“Setujuuuu,” teriak Ivan sementara Pak Wisnu hanya mengumpat, kenapa peraturan itu tidak ditetapkan dari tadi, saat dirinya masih memangku Andini. Tapi Rianti dan Andini yang terlihat mulai mabuk justru tertawa. Keduanya sesaat saling melemparkan senyum penuh persaingan.

Meskipun istrinya dalam keadaan mabuk, Rangga berharap rasa malu yang tersisa dalam diri Rianti dapat mengajukan penolakan.

“Ok, Siapa takut,” teriak Rianti sambil mengangkat gelasnya tinggi-tinggi. Yang disambut tawa Andini yang telah duduk manis dipangkuan Ivan.

Persetujuan Rianti bagaikan kilatan petir yang menyambar kepala Rangga, bagaimana mungkin istrinya yang selama ini selalu menjaga sopan santun, kini secara terbuka akan menggenggam penis lelaki lain didepan banyak orang.

Tubuh Rangga merinding, sampai mana kegilaan ini akan berakhir, berhasillah Niko menjejalkan penisisnya kedalam tubuh indah istrinya. “Aaakhhh,,,” Rangga menggeleng-gelengkan kepalanya mencoba membuang pikiran akan kemungkinan terburuk yang dapat terjadi.

“Kyaaaaa,,,,”

Rangga terjaga saat mendengar teriakan Rianti, wajah cantik istrinya menunjukkan raut keterpesonaan akan sesuatu yang kini

ada dalam genggamannya.

“Bagaimana mungkin milikmu bisa seperti ini,” pertanyaan Rianti yang penuh rasa kagum mengalir ringan dari bibir mungilnya.

Rianti yang akhir-akhir ini mulai mengenal beberapa bentuk pennis selain milik suaminya, dibuat kaget oleh pusaka kebanggan Niko, dengan bentuk yang melengkung keatas. Kepala batangnya memang standar tapi semakin membesar menuju kepangkal.

“Lalu,, kamu ingin aku melakukan apa dengan milikmu ini,” birrahi Rianti bergemuruh, dirinya tidak dapat menghindari pikiran m***m, membayangkan jika batang bengkok itu menyerang kemalluannya dinding vaggina bagian mana sajakah yang harus menerima hantaman-hantaman keras milik Niko.

“Arggghhh,,,” pekik Rianti pelan ketika pikiran-pikiran m***m semakin meracuni otaknya.

“Hey,hey,, Rianti, kurasa kita dapat melakukannya dengan pelan-pelan,” bisik Niko ketika pennisnya diremas dengan keras oleh jemari Rianti.

“Letakkanlah gelasmu, sehingga kamu dapat membantuku untuk memegang kartu-kartu yang merepotkan ini,” pinta Niko setelah menerima kartu yang dibagikan Pak Wisnu.

“Owh,, tentu sayang,” balasnya sambil mengambil kartu-kartu di atas meja yang baru dibagikan Pak Wisnu.

Your Wife 45

“Hei, lihatlah kartu-kartu mu, aku tidak yakin untuk babal selanjutnya aku dapat terus memegang batangmu ini,” ucap Rianti dengan kening berkerut, ada rasa enggan dihatinya bila harus melepas penis teman suaminya itu.

“Yaaa,,, itu artinya kamu harus membantuku untuk memecat konsentrasi pak Wisnu, agar aku tetap bisa meremas dua payudaraku ini,” jawab Niko yang kini sibuk mengenali gunung kembar yang ada ditelapak tangannya.

Berbeda dengan Ivan, yang mendapatkan kartu cukup baik, sepertinya lelaki tidak perlu takut akan kemungkinan kemenangan Pak Wisnu yang tertawa puas mengamati kartunya, karena walaupun menang atau menjadi yang kedua, Ivan pasti akan tetap mendapatkan Andini yang terlihat kewalahan meladeni isapan lidah Ivan pada payudaranya, sedangkan tangan kanannya terus mengocoki penis Ivan yang sudah sangat keras. Artinya dia hanya perlu mengalahkan Pak Wisnu.

Rianti kembali tertawa, “Boleh juga usulmu, aku akan menolongmu, tapi aku tidak yakin ini bisa berhasil,”

Dengan gerakan pelan Rianti menggeliat bagai cacing, meregangkan otot tubuhnya, dua tangannya yang terangkat keatas memberikan pemandangan yang eksotis bagi Pak Wisnu. Melalui celah lebar diketiak kaos, lelaki yang telah memasuki usia 50an itu dapat melihat dengan jelas bagaimana ganasnya jemari Niko meremas dan memilin putting Rianti.

“aaahhhh,,, jangan disitu Nikooo,,,” Rianti menggelinjang manja ketika Niko menggelitik kupingnya dengan lidah. Tapi Niko justru memeluknya semakin erat.

“Siaaaal,,, kenapa bagian itu harus terjamah olehnya,” pekik Rangga dengan kesal, telinga adalah bagian paling sensitive bagi Rianti, Rangga berani bertaruh jika selangkannan istrinya pasti akan semakin membanjir.

“Bila Ivan telah meminta salam perpisahan, apakah kamu tidak ingin memberikan salam sambutan kepada tubuhku ini, Niko?”

“Kurasa aku bisa membantumu memainkan kartu-kartu ini selama kamu beraksi didalam kaosku?,” tawar Rianti yang mulai gerah dengan suasana. Tidak perlu pertimbangan bagi Niko untuk segera menenggelamkan kepalanya kedalam kaos Rianti.

“Oo owwggh hh,,, hahah hahah assss,, oopppsss,, pelaaann...uugghhssss,”

Rianti tidak dapat menahan serangan Niko, ketika kulit payudaranya yang kedinginan merasakan panasnya lidah Niko. Membelit, menghisap, menggigit.

Pennis Niko yang ada dalam genggamannya semakin mengeras, kepala penis unik yang mencuat keatas itu mulai mengeluarkan lendirnya. Namun sayangnya penis itu sekali-sekali harus dilepasnya untuk mengambil kartu tambahan yang terus dibagikan Pak Wisnu sekaligus membuang kartu yang tidak dibutuhkannya.

Rangga seakan tidak percaya, bila wanita yang tengah mengerang dan terus bergerak e****s menggoda Pak Wisnu itu

adalah istrinya, seorang wanita yang selama ini dikenalnya sangat setia dan selalu menjaga sopan santun

“Aaahhh,,, apa yang kamu lakukan,” jerit Rianti saat merasakan jemari Niko berhasil menerobos leggins nya.

“Aaahhh,,, cepat tarik tangan mu daaari sana Daaakkkkooo,” tangan kanan Rianti terpaksa melepas pennis Niko untuk menahan tangan lelaki itu.

Tapi telunjuk Niko terlanjur menyentuh pintu vaggina yang masih terlindung kain tipis, membuat kaki Rianti terhentak menahan kilatan birrahi, wanita itu bingung apa yang harus dilakukan.

“Aku tidak pernah menduga jika milikmu sesempurna ini, beruntung sekali Rangga bisa melesakkan pennisnya kapanpun dia mau kevaggina gemuk mu,,” bisik Niko.

Your Wife 46

Mendengar kata-kata Niko, Rianti bukannya menarik tangan Niko keluar tetapi justru menekan semakin kedalam. Bahkan ada rasa sesal dihati Rianti yang telah dipenuhi oleh nafsu, kenapa tadi dirinya tidak mengenakan rok pendek seperti Andini, dengan celana leggings yang dikenakannya saat ini jemari Niko begitu sulit untuk beraksi didalam sana.

“Bagaimana mungkin kamu bisa mengatakan milikku sempurna, sedangkan kamu tidak pernah melihatnya,” sela Rianti sambil berusaha melebarkan pahanya, seakan memberikan izin jemari Niko untuk terus beraksi.

“Aku bisa merasakan, celana dalam mu ini menyembunyikan sebuah lorong yang indah dan mempesona, yaaah,,, setidaknya sempurna untuk batang yang tengah kamu remas ini,” ucap Niko sambil sesekali merasakan rambut yang tumbuh lebat disekitarnya.

“Tapi jika kamu mengizinkan aku untuk melihat langsung bagaimana bentuk yang sebenarnya, pastinya aku tidak akan menolak,”

“Hahaha,,, dasar gombaaal, memang lelaki kalau sudah ada maunya bisa mengatakan apa saja,” gelak tawa Rianti mengagetkan Andini yang tengah menikmati jemari Ivan yang berhasil mengobok-obok vagginanya.

Rok longgar selutut yang dikenakan Andini rupanya cukup membantu menyembunyikan jemari Ivan, beraksi dengan bebas

divagina mungil Andini yang tidak lagi memiliki pelindung. Membuat gadis itu merintih tertahan, menikmati jari tengah Ivan yang bergerak keluar masuk, menjelajah dan mengorek precumnya keluar.

“Lalu, kenapa kamu tidak meminta padaku agar jari-jarimu bisa lebih mengenali milik sahabat mu ini, kurasa tidak ada bedanya ketika kamu meremasnya diluar ataupun didalam kain segitiga ini,” bisik Rianti sambil menarik tangan Niko keluar, tapi kemudian justru menarik karet leggins dan celana dalamnya kedepan.

“Hahahahaaa,, ternyata benar apa yang sering dikatakan Rangga, kamu memang baik hati dan dermawan,” tawa Niko, yang sontak membuat Rangga bingung, apa yang tengah terjadi diantara mereka.

“Huusss,, diamlah, kalau kamu tak mau, aku akan menutupnya,” Rianti merasa tidak nyaman saat nama suaminya disebut.

Dengan cepat Niko menahan tangan Rianti, mencoba mengintip, namun begitu gelap, hanya rambut-rambut yang begitu tebal yang tampak. Dengan sangat bernaflu Niko segera melepaskan tangannya.

“Owwghhh,,,pelaaaaan Niko,,,” jerit Rianti dengan keras ketika dua jemari Niko langsung menciduk sebagian dalam vagginanya yang memang sudah sangat basah.

“Hei,,, adakah dari kalian yang ingin menikmati ice cream ini,” teriak Niko sambil mengacungkan tangannya yang sudah penuh oleh cairan milik Rianti.

Tentu saja Rianti sangat malu, lalu memukul-mukulkan bantal kecil kekepala Niko. “Kalau kamu terus membuatku malu, maka aku akan menutup milikku ini selamanya,” ancam Rianti.

Niko hanya tertawa, ancaman Rianti dianggapnya pepesan kosong, karena Niko sangat yakin bila istri Rangga itu telah tunduk sepenuhnya pada dirinya. Dengan pasti Niko kembali memasukkan tangannya.

“Aaahhh,,,” Andini yang tidak dapat menahan rangsangan dari jemari Ivan kembali merintih. Kocokannya pada penis Ivan bertambah cepat, membuat suasana semakin panas, berkali-kali Pak Wisnu melirik Andini dan Rianti dengan pandangan iri.

“Yeaaahhhh,,,” seperti halnya salah satu diantara kalian harus kembali kepangkuanmu, teriak Pak Wisnu ketika berhasil mendapatkan kartu yang lebih bagus. Namun permainan masih beberapa putaran lagi, Pak Wisnu cukup kewalahan menahan birrahinya yang tidak tersalurkan.

Your Wife 47

Teriakan Pak Wisnu menyadarkan Niko dan Ivan yang asi mencumbu tubuh panas dipangkuan mereka. The game must go on.

“Hey,,, rasanya tidak adil bila kita tidak berbagi dengan Pak Wisnu, bukan begitu Rianti?”

Rianti menjadi bingung, apalagi yang akan dilakukan Niko pada dirinya.

Tiba-tiba Niko menyuruh Rianti berdiri merubah posisi dengan mengangkangi kedua pahanya, membuat pennisnya menyundul tepat di bawah vaggina.

“Krraaaaakkk,” Rianti terkaget, dengan kasar tangan Niko merobek leggins nya tepat ditengah selangkangannya, dan dengan cepat Rianti menutupi celana dalam berwarna putih yang telah basah dari tatapan mata Pak Wisnu.

“Nikooooooooo,,,,,” Rianti berteriak keras, untuk kesekian kali pria itu membuatnya malu. Namun disambut decak kagum dan gelak tawa Pak Wisnu dan Ivan.

“Ayolah,,, bukankah kamu ingin membantuku untu mengalahkan Wisnu,” bisik Niko sambil menarik kedua tangan Rianti yang menutupi selangkangannya.

Sambil membuang muka ke samping Rianti menarik tangannya, dan terpampanglah celana dalam yang sudah sangat basah, sehingga mencetak sebuah garis yang melintang tepat

diselangkangannya. Beberapa rambut kemaluannya mengintip keluar.

Dadda Rianti semakin bergemuruh, saat menyaksikan napas Ivan dan Pak Wisnu mendengus penuh nafsu memandang selangkangannya yang terbuka bebas. “Tatapan mereka seperti ingin melumat vagginakuuu,,, Uuuhhhh,,, permainan ini benar-benar membuatku gilaaa” dengus hati Rianti yang terbakar birrahi.

Ingin sekali Rianti membuka kain terakhir yang tersisa untuk memberikan hiburan kepada teman-teman suaminya itu, namun rasa malu masih merajai hatinya.

Dengan sedikit gerakan Niko berhasil membuat pennisnya menyembul, tepat didepan kain penutup vagina Rianti yang telah basah, seandainya tidak ada kain tipis berwarna putih itu, pastinya kedua kulit mereka akan bertemu. Dengan sedikit malu Rianti kembali meremas pennis unik yang menggeliat manja didepan vagginanya.

“Ooohhh yeeaaahhh,,,” Niko memegang pinggul Rianti dengan kuat, Rianti tidak hanya mengocok pennisnya, namun berulang kali menggesekkan batang itu ke vagginanya yang terbalut kain tipis. Kartu yang dipegangnya tergeletak dimeja ketika tangannya terayun kebelakang untuk menjambak rambut Niko, lenguhan semakin sering terdengar saat tangannya terlalu keras menekan batang Niko ke vagginanya.

Rianti tidak berani bertaruh apakah dirinya mampu bertahan dengan godaan ini, apalagi setelah Pak Wisnu juga mengeluarkan pennisnya yang besar diselimuti kulit yang kecoklatan, dipenuhi

dengan rambut-rambut yang mengelilingi tongkat kebanggaannya. Persis seperti miliknya yang sangat rimbun.

Rianti bergidik, menatap batang kekar yang cukup besar, mungkin seukuran milik Rangga hanya saja milik Pak Wisnu belum disunat. Tapi saat ini dirinya hanya dapat menyaksikan bagaimana tangan Pak Wisnu yang penuh bulu mengocok pennisnya dengan cepat.

“Aku ingin batang itu lagi,,,” lirik Rianti.

“Apaa?,,, kamu ingin batang Pak Wisnu lagi? Apa sebelumnya kamu sudah pernah mencoba?,” tanya Niko yang bingung.

“Ohh tidaak,, kamu salah dengar,,”

Jawab Rianti cepat, tidak berani berangan lebih jauh, saat ini saja dirinya sudah sangat malu, apalagi bila harus meminta Pak Wisnu menghujamkan pennis hitam itu ke kemaluannya.

“Aaahhhhh,,,eehhhhmmm,,” terdengar teriakan tertahan dari mulut Andini, mengagetkan khayalan dan birrahi Rianti.

Your Wife 48

Tanpa sepengetahuan Rianti, Niko dan Pak Wisnu, Rupanya Andini yang sudah tidak mampu menahan birrahi akhirnya menyerah, dan mengizinkan Ivan untuk menghujamkan penis keliang kemaluannya. Lagi-lagi rok mini itu berhasil menyembunyikan bagaimana beringasnya penis Ivan menjelajal masuk ke kemalluan mungil gadis muda itu.

Meski Niko, Ivan dan Rianti sangat tau dengan apa yang tengah dialami Andini, namun tetap saja wanita muda itu terlihat malu-malu untuk menunjukkan ekspresi kenikmatan yang tengah melanda tubuhnya. Tidak ada gerakan dari pantat itu, namun membiarkan batang penis milik teman suaminya itu menghujam keras dibelahan vagina.

“Ooowwwhhh,, itu pasti sangat nikmat,” gumam Rangga saat teringat bagaimana batangnya berhasil menyelip masuk kedalam kemalaun Andini, dan berhasil memenuhi rahimnya dengan sperma.

Ivan menyelipkan empat lembar kartu yang dipegangnya pada rok Andini, membuat gadis itu terlihat semakin nakal.

Kini tangan yang telah bebas itu mulai memegang pinggul Andini dan mengayun pelan, mengomando Andini untuk bergerak kedepan dan kebelakang dengan malu-malu.

Semua pandangan tertuju kearah Rok Andini yang mulai berkibar mengiringi goyangan yang kini semakin cepat.

Dengan matanya Pak Wisnu mencoba memberi isyarat kepada Ivan untuk menyingsingkan kain yang sangat mengganggu pandangannya. Andini yang rupanya sempat membaca isyarat itu segera memegang roknya dengan kuat. Dirinya terlalu malu bila vagginanya yang merah merona tengah melumat penis yang bukan milik suaminya, menjadi tontonan.

“Apakah kamu tidak ingin sedikit berbagi dengan Pak Wisnu, lihatlah wajahnya yang memelas untuk sebuah pemandangan indah dari tubuhmu,” rayu Ivan. Namun Andini tetap kekeh memegang erat kain roknya dengan tubuh yang terus bergoyang kedepan dan kebelakang yang diarahkan oleh lengan Ivan pada pinggulnya.

Posisi ini memang cukup sulit jika si wanita tidak berperan aktif menggoyang tubuhnya, tak perlu waktu lama tubuh Ivan telah bermandi keringat. Tapi dirinya tidak memiliki pilihan lain selain posisi ini.

Tapi tetap saja, perubahan wajah Andini yang terkedang mendesah, meringis, bahkan sesekali menjerit memberi tanda kuatnya serangan Ivan disela-sela pantatnya.

“Bila aku menjadi Andini tentunya akupun akan malu jika tubuhku yang tengah disetubuhi oleh orang lain menjadi tontonan,” ucap Rianti sambil terus meremas batang Niko digenggamannya.

“Lalu kenapa tidak kamu ambil selimutmu itu, dan biarkan aku bermain dikemalluanmu tanpa diketahui orang lain,” balas Niko cepat ketika melihat peluang.

“Hahahahaa,,Tapi bukan itu yang kumaksud, tunggulah Ivan

menyelesaikan aksinya, mungkin Andini akan sedikit berbelas kasihan pada dirimu,” jawab Rianti sambil tertawa.

“Mba Riantiii,, ga booleeeh cuurang yaaa,,” seru Andini yang terengah-engah meladeni serangan penis Ivan, tubuh indah itu tidak lagi bergerak maju mundur, tapi sudah mulai menghentak, dan terus semakin keras hingga membuat vagginanya yang belumur oli putih, mencengkram erat penis Ivan. Rok mini itu tak mampu lagi melindungi tubuh pemiliknya setelah kedua tangannya berpindah kepegangan kursi.

“Mbaaa Riantiii,, tolongin akuu mbaa,,” desahan Andini semakin menjadi, entah apa maksud teriakan permintaan tolongnya, karena sangat jelas jika wanita muda itu tengah menikmati permainan Ivan.

Permainan kartu itu sepertinya telah berhenti total, karena kini Pak Wisnu pun sibuk memainkan penisnya sendiri.

Your Wife 49

Tanpa diduga Rianti berdiri dari pangkuan Niko, dengan cepat mengambil selimut tebal yang sangat lebar sehingga dapat menyembunyikan tubuh semampainya.

“Siaaaall,, itukan selimut kesayanganku, ngapain Rianti membawa kesitu,” umpat Rangga saat melihat selimut dengan gambar Hello kitty. (Weeww,,)

Dengan cepat Rianti membalutkan kain tersebut ketubuhnya dan kembali kepangkuan Niko, dengan sangat mesra Niko mempersilahkan Rianti untuk duduk di atas pangkuannya, dan kembali keposisi semula, memangku dan dipangku.

“Aku rasa aku dapat memberikan permainan yang lebih hebat dari mereka,” bisik Niko sambil menggigit telinga Rianti.

“Oh yaaa,, dengan kain ini kurasa kamu dapat dengan bebas membuktikannya,” seru Rianti sambil tertawa nyaring.

Hati Rangga memanass, bagaimana mungkin istrinya bisa begitu mesra terhadap Niko sahabatnya. Kini dua tubuh yang berselimut kain itu tampak sibuk dengan aksi mereka. Kepala Niko menghilang kedalam selimut, lidahnya menjangkamu putting Rianti, membuat wanita terpaksa sedikit memiringkan tubuhnya, menyambut keinginan Niko.

Dari sela-sela Kursi yang tidak tertutup selimut Rangga dapat melihat bagaimana lidah Niko bermain-main dengan sepasang payudara yang selama ini selalu dibanggakannya.

Sementara tangan Rianti memeluk kepala Niko dengan erat, memaksa kepala itu tidak pergi jauh dari kedua puttingnya.

“Kyyaaaa,,,Nikooo”,,,

“Yeeaaaahhh,,,,”

Teriakan Rianti disambut dengan pekik kemenangan Niko, lengan kanannya muncul dari balik selimut dengan membawa serta sepasang kain, dengan semangat Niko mengibarkan kedua kain itu keatas sambil tertawa riang.

“Sudahlah,,, kamu hanya membuatku malu,,,” teriak Rianti berusaha merebut kain tersebut. Namun Niko terlebih dahulu melempar kain itu kearah Pak Wisnu.

Rangga semakin terkesiap, ketika kedua lengan Pak Wisnu merentangkan kain yang tidak lain adalah leggins dan celana dalam Rianti.

“Rangga pernah bertanya kepadaku, milik siapa yang lebih nikmat, apakah milik Zahra istriku, ataukah milikmu ini,” ucap Niko pelan sambil tersenyum, tangannya mengusap-usap bibir klentit Rianti yang sudah sangat basah.

“Owwwhhh,,, yaaa?,,,kurasaaaa,, sebelum Rangga dapat membuktikannya, Emmmhhh,,, kamu bisa lebih dulu untuk menilai milik siapa yang lebih nikmat,,,”

Dadda Rianti bergemuruh seiring tubuhnya yang mengangkat sedikit pinggulnya,, dengan kepala tertunduk kebawah seakan ingin memastikan sesuatu yang ada diantara tubuh mereka dapat melakukannya tugasnya dengan baik.

“Oooowwwhhhhssss,,,Ughh,,Yaaa,, sedikiit lagi,,, yeaahhh,,,,” teriak Rianti.

“Aaaaaakkkhhhhh,, Nikooo,,” seketika kepalanya terdongak keatas. Niko tersenyum puas, sesaat tubuh keduanya terdiam saling meresapi kenikmatan yang tengah terjadi.

“Rianti!!!,,” gumam Ranga lirih, saat mendengar bibir istrinya yang memproklamirkan kenikmatan dari batang yang berhasil masuk kedalam kemaluannya. Ranga merasa benar-benar kacau, disaat hatinya begitu sakit, penisnya justru mengeras dengan sempurna.

“Akhirnya kamu berhasil menempatkan senjatamu dikemaluanku, kamu telah mendapatkan tubuhku,” bisik Rianti, kedua telapak tangannya mengelusi wajah Niko dengan penuh birrahi.

“Bukankah kamu memang menginginkan ini, sebuah petualangan yang panas,” balas Niko, tangannya tidak lagi memegang selimut yang menutupi tubuh mereka, telah masuk kebalik kaos Rianti, merabai punuk, punggung, pinggul hingga pantat Rianti, meresapi dengan sepenuh hati keindahan dan kemulusan kulit pegawai bank swasta tersebut.

“Aku juga pernah mendengar dari Ranga, vagginamu memiliki kemampuan yang jarang dimiliki oleh wanita lain, jika kamu tidak keberatan aku ingin sedikit merasakannya,”

Kening Rianti berkerut tidak mengerti. Pinggulnya mulai bergerak. “Bukan,, bukan itu yang kumaksud,” sergah Niko cepat, seraya menahan pinggul Rianti.

“Lalu,,” Rianti semakin, bingung, namun dinding vagginanya berkedut setelah merasakan pergesekan dua kulit kemalluan, otot vagginanya berkontraksi. “Yaa,, terusss,, Aaahhh,, empotan

ini yang membuatku penasaran selama iniii,,,”

“Hahahahahaaa,, berarti kamu sudah lama ingin mencicipi tubuhkuuu,, sekarang nikmatilah sepuasssmuu,, ,
eeeemmhhhhh,,,” Rianti tersenyum genit, tubuhnya tak bergerak, tapi otot vagginanya membetot erat batang Niko,, melonggar,, dan kembali mencengkram dengan kuat, membuat Niko mendesah nikmat. “Oooowwwhhhhh,, gilaaaaaa,,9

Your Wife 50

Kini selimut itu hanya menutupi bagian bawah tubuh mereka. Sese kali kepala Rianti menoleh ke arah Pak Wisnu dan memainkan lidahnya dengan nakal, menggoda pria yang hanya bisa memegangi penisnya sendiri.

“Baiklah, aku menyerah, permainan usai, boleh aku bergabung dengan salah satu dari kalian,” Pak Wisnu berdiri dan menggosok-gosok kedua telapak tangannya. Penisnya yang hitam besar dengan congkak menantang kedepan.

Namun harapannya pudar saat melihat Rianti yang begitu erat menempel ketubuh Niko, kembali bergerak liar, mengacuhkan semua yang ada disitu, Niko sendiri tampak kewalahan dengan hentakan tubuh Rianti yang bergerak cepat. Tak ada lagi rasa malu pada wanita itu. Yang ada hanya bagaimana cara untuk mendapatkan orgasme ternikmat yang bisa diberikan oleh penis selain milik suaminya.

Kini harapan Pak Wisnu hanya pada Andini, yang juga tak lagi mampu mengontrol birrahinya, pinggulnya bergerak maju mundur bermain-main dengan penis Ivan yang sesekali membuatnya berteriak nikmat.

Dengan nakal Andini mengangkat tangannya dan dengan telunjuknya memberi tanda larangan. Bibirnya masih tersenyum dengan selangkannan yang kembali bergoyang mengiringi semua kehendak Ivan.

”Muungkiin,, Andinii bisaa membantu Baapaak,” suara Riant

tersengal-sengal.

"Aaahh,, kenapa dilepaaasss," regek Rianti tiba-tiba saat Niko mengangkat tubuhnya hingga batang yang memenuhi rongga vagginanya terlepas.

"Kenapa kamu bisa begitu pelit dengan bos dari suamimu, berilah dia sedikit tontonan mungkin itu bisa sedikit membantunya."

"Yup,, sekarang saatnya show," Teriak Niko dan seketika melempar selimut yang menutupi tubuh mereka. Dan tampaklah tubuh Rianti yang berjongkok di atas kedua paha Niko, memamerkan vagina yang menganga basah, berhadapan dengan penis Niko yang dipenuhi lendir senggama Rianti

"Kyaaaaaaa,,," Rianti berusaha meloncat, dan mengambil selimut yang terlempar kearah Pak Wisnu.

Namun Niko sudah lebih siap dan menekuk tubuhnya, hal ini justru membuat penisnya tertanam semakin dalam dan seakan mengunci tubuh Rianti.

"Hahahahaaa gilaaaaaa kamuu Nikoooo,, Aku maaluuu tauuu,, punyaku lebaaat kaya giniii," jerit yang diselingi suara tawa Rianti memenuhi ruangan yang penuh aura birrahi. Sambil menutupi kedua wajahnya Rianti mencoba menutup kedua lututnya, dari sela jemarinya Rianti mengintip Pak Wisnu yang melongo memandang tubuhnya penuh rasa kagum.

Sepasang paha yang begitu mulus berujung pada selangkangan yang merekah dengan rambut kemalluan yang rimbun. Sementara pintu vagginanya terbuka lebar seakan ingin melahap batang kokoh yang ada didepannya.

"Whuaahhaaha,,, Nikooo,,,," lagi-lagi Rianti dibuat terpekik dan tertawa setelah kedua pahanya di angkat keatas dan terbuka lebar, membuat Pak Wisnu sekilas dapat dengan jelas melihat setiap sisi pintu vaggina yang mengkilat.

Your Wife 51

Kini hanya kaos longgar yang menutupi bagian atas tubuhnya, sementara bagian bawah tubuhnya terpampang dihadapan dua pria perkasa, dengan selangkannan yang terbuka lebar, seakan pasrah menerima setiap hujaman penis.

Sungguh dirinya merasa sangat malu, belum pernah seumur hidupnya tubuh indahny dapat dinikmati dengan bebas oleh para lelaki, tapi ini terlalu menantang untuk dilewatkan.

Darahnya berdesir, Terbesit dalam hati untuk membiarkan tubuhnya dinikmati oleh mereka secara bersamaan, seperti yang ada diotak liarnya selama ini. Dan kini salah satu penis telah berada dalam tubuhnya, mungkinkah dirinya memohon penii yang telah siaga didepannya untuk ambil bagian masuk kedalam lorong tubuhnya yang lain.

Namun Rianti teralalu malu untuk meminta itu, tapi jika tidak sekarang, kapan lagi dirinya bisa mewujudkan keinginan liarnya.

“Apakaah kamu bisa membuatnya semakin bergairrah dengan aksi nakal mu?,,,” bisik Niko menggoda Rianti.

Rianti menarik tangannya, membiarkan vagginanya terekspose bebas, lalu kedua tangannya menarik setiap sisi pintu vagginanya, hingga lorong gelap yang mengalirkan cairan dapat terlihat oleh mata Pak Wisnu.

“Batang bapak ingin dilumat seperti ini?,,, Oooowwwhhhh,,,” dengan sangat perlahan kemalluan Rianti yang

terpapar melahap batang Niko,, sangat perlahan, seakan sangat menikmati setiap inci gesekan kulit kedua kelamin.

"Uuuhhh,,," bibirnya melenguh saat batang Niko tiba-tiba menghentak. Wanita yang tengah dipenuhi birrahi itu tak mampu lagi untuk berfikir, kini dirinya hanya bisa pasrah menerima perlakuan Niko yang juga tersulut aksi nakalnya.

Rianti memandang wajah Pak Wisnu dengan napas terengah, bersahutan dengan suara kecipak kemalluan yang basah. Andaipun Pak Wisnu ingin ambil bagian atas tubuhnya, Rianti tak yakin dirinya mampu menolak.

"Yeeaaaahhhh,,,, aaaggrrrh,,," Suara Ivan melengking, tubuhnya bergetar hebat, memeluk gadis yang menelan pennisnya disela selangkangan dengan erat. Jemarinya dengan kuat meremas payudara yang ada digenggaman seakan menjadi pelarian dari rasa nikmat yang dirasakan seluruh tubuhnya.

Namun tidak begitu halnya dengan Andini yang masih sibuk mengejar orggasmе. Pantatnya masih bergerak, menggesek dan menghentak batang yang ada didalam tubuhnya, berharap pennis itu dapat menghantarkan kenikmatan serupa. Namun batang itu mulai mengecil sang empunya pun hanya dapat tersenyum kecut mengakui kekalahannya.

Melihat peluang itu, Pak Wisnu dengan cepat menarik tubuh Andini dari pangkuan Ivan. Tak pernah terpikir olehnya jika kini dirinya dapat menikmati tubuh dari istri keponakannya.

Tanpa diminta Andini yang dibaringkan di atas karpet lantai, membuka selangkangannya selebar mungkin, memberi tempat kepada tubuh pak Wisnu yang terbilang besar, agar dapat

menempatkan pinggulnya didepan selangkangannya yang terus berkedut minta diisi, berusaha memberikan akses seluas-luasnya kepada batang besar yang menghitam dan penuh dengan rambut yang mengelilingi.

Namun tetap saja pennis itu agak kesulitan menerobos lubang yang terbiasa dengan batang yang memiliki diameter lebih kecil. “Uuugghhh,, tekan aja om, punya Dini bisa nelen punya om koq,,” suara Andini merintih. Gadis itu tau jika lelaki yang ingin menikmati tubuhnya ini tak ingin menyakitinya.

Tapi Andini sangat yakin jika vagina mungilnya mampu menampung seluruh diameter batang itu. Seperti saat Rangga menghujamkan batangnya dikolam renang, meski sangat sulit akhirnya lelaki itu dapat bersemayam divagginanya, tepat didepan suaminya.

“Aaaarrgghhh,, Ooomm,,,,,eehmmh,,,,” Seluruh tubuhnya bekerjasama, berusaha menyelusupkan pennis Pak Wisnu jauh kedalam lorong kemaluannya. Pahanya dengan keras menjepit pinggul, tangannya dengan kuat menekan, dan selangkangannya terangkat bergoyang, bibir vagginanya menganga lebar menyambut batang yang begitu susah payah menghadapi otot vagina yang tiba-tiba menjepit saat merasakan sebuah benda menggasak dinding-dinding yang sensitif.

Your Wife 52

“Bisakan Ooom,, Eeehhh,” tubuh Andini bergetar, bibirnya mengerang penuh birrahi saat merasakan batang besar itu akhirnya berhasil menerobos celah sempit yang telah basah oleh sperrma Ivan.

“Uuugghh,,” Namun Pinggul montoknya sekali lag menghentak keatas saat merasakan masih ada bagian dari rongga vagginanya yang kosong dan tentunya batang Pak Wisnu masih terlalu panjang untuk lorong vagina Andini yang dangkal.

“Arrggghhhh,,,Adduuuuuuuhhhh,,Aaaaaaahh,,,” jema kecilnya mencengkram panttat Pak Wisnu seiring tubuh yang bergetar hebat menyambut orggasmе yang sangat tiba-tiba dan begitu mudah menghampiri syaraf ektasinya.

Pak Wisnu tertawa dengan ulah Andini, menikmati batang yang diguyur oleh cairan birrahi Andini yang cukup banyak. Sesaa dibiarkannya tubuh sintal itu menikmati orgasmenya.

“Sekarang giliran Om ya,” ucap Pak Wisnu sambil menggoyang-goyang batang yang menghujam jauh kedalam kemalluan Andini. Sementara gadis yang begitu pasrah ditindih oleh paman dari suaminya itu hanya tersipu malu, dengan malu tangannya merabai tubuh besar yang selama ini memang menghantui fantasi seksualnya.

”Aaaugghh,,, udah mentok om, jangan terlalu dalam, nta punya dede sakit,” Wisnu tersenyum dengan kalimat manja yang begitu saja terlontar. Kedunya melihat kebawah menyaksikan

bagaimana batang besar itu menggasak pintu vagina yang dipaksa menelan batang yang lebih besar dari biasanya.

Perlahan Wisnu menarik pinggulnya, belum sempat helm besar itu keluar, pinggulnya kembali menghujam jauh kedalam. “Ooomm,, gede banget om,, seperti punya Pak Rangga,, Adduuuhh,,Aaahhh,,”

“Rangga?,,, apa Rangga sudah pernah menyetubuhi mu?,,,”

“Ststsssss,,, jangan kenceng-kenceng, entar kedengeran sama Mba Rianti,” Andini mengutuki kecorobohnya menyebut nama Rangga.

“Hahahaaa,, dasar kamu Rangga,, jangan-jangan kedua istriku juga sudah kamu cicipi,” gumam Pak Wisnu. Lalu menghentak batangnya dengan lebih keras dan cepat.

“Ooomm,,, pelan Ooomm,, m***k Andini ntar jeboool,, aaagghhhh,,” gadis itu meringis menahan perih didinding rahimnya yang digedor-gedor. Apa semua batang besar memang beringas seperti ini, pikir Andini yang kewalahan, berpegangan pada pundak Pak Wisnu.

Melihat aksi Pak Wisnu, Rianti menjadi semakin panas, iri melihat kemujuran Andini yang hanya dalam beberapa menit bisa menikmati dua buah batang. “Aaagghhhh,, Nikooo,, lakukan apapun yang ingin kaauuu lakukaaaannn,, Aaaahhh,,”

Wajah Andini memucat, puncak birrahi tengah menantang pertahanannya, namun akhirnya harus menyerah dalam lenguhan yang panjang.

“Oooommm,,, Andiniiiii,, keluaaaaaarrrr,, Aaagghhhh,,” pangkatnya terangkat tinggi menantang hentakan batang Pak

Wisnu. “Aaahhh,,, Ahhh,,, ga Kuat lagi Oommm,,,” rintih Andin menyerah, vagginanya terasa panas akibat gesekan yang terlalu ketat dan cepat.

“Mbaaa,,,Aaarr,, tolongin aku mbaaa,,,”

“Aaaaaggghhhh,,, keluaaaar lagi!!!!,”

Rintih gadis itu dengan napas terengah, tak menyangkan orgasme begitu cepat, silih berganti menyapanya, membuat tubuhnya terasa begitu lemas.

Sementara Pak Wisnu terus saja menghajar vagina mungil itu, semakin bergairah melihat rintihan Andini,”

“Nikooo,,, Aaahhsss,,, apa kamuuu ingiiiiin sediiiiik berbaaaagi dengan Pak Wisnuuuhhhhh?,,, aku haaanya ingi membantu gadis itu,” rintih Rianti.

“Boleh,, tapi setelah aku selesaaai menikmati vagginamu iniii,,,”

Niko jelas menolak jika kenikmatannya terpotong oleh Pak Wisnu.

Your Wife 53

“Tak perlu takuuuut,,, bahkaaaan kamu akaaaan merasakaaan apa yaaang tidak pernaaaahhh diberikaaan istrimuuu Zahraaa,,, jawab Rianti, lalu melumat bibir Niko dengan ganas.

Ploopp....

Batang Niko terlepas, tapi belum sempat protes, Rianti telah menggenggam pennisnya, lalu mengarahkan kepintu belakang. “Masukkan dengan perlahan, sayaaaang,,” bisik Riant dengan nakal.

“Ooowwwhhhhh shhhiiiiitttt,,,” teriak Niko, saat kepala pennisnya perlahan menghilang ditelan pintu anus yang telah lama ingin ikut dihajar.

“Aaaahhh,,, gimaaaanaaa,, apa kaauu sukaaa,,aaaahhh,,,”

“Sempiiiiitt,,, sempiiit bangeeeett,,, ini nikmaaat bangeet,, kamu nakaaaaal Riantiii,,”

Rianti terkekeh disela lenguhannya, mendengar pengakuan Niko yang mencengkram pinggulnya Rianti, agar menghentak lebih kuat.

“Sekarang undanglaaaahh Pak Wisnuuu untuk bergabuuung,,,

“Apa kaauu yakinnn,,,”

“s angaaat yakiiinnn,,, akuuu bisaaa meladenii keberingasaaan kaliaaaan berduaaa,,,” lenguh Rianti yang benar benar terlihat nakal.

“Pak Wisnuu,, ada yang menantang kita berdua nihh,,, Apa

kamu beranii,," teriak Niko, membuat gerakan Pak Wisnu terhenti tepat disaat lenguhan Andini yang kembali mendapatkan orgasmenya.

"Hahaahahaaaa,, aku tak menyangka, jika istri Rangga bisa sebinat ini,,Okkeee,, Nikoo, kita penuhi tantangan teller Bank cantik ini," Pak Wisnu menjawab sambil tertawa melihat Rianti menggosok-gosok bibir vagginanya, sesekali menguak pintunya sebagai tantangan pada Pak Wisnu. Sementara annusnya membetot batang Niko dengan sempurna.

Lelaki paruh baya itu mengecup bibir Andini yang tersenyum lemah, setelah tenaganya dikuras rentetan orggasmе, lalu melepaskan batangnya, beranjak menuju kursi Niko dan Rianti sambil terus mengocok batangnya yang penuh lendir milik Andini.

"Sayaaaang,, apalagi yang kamu inginkaaan,,," tak pernah Rangga secemas ini,, tanpa sadar lelaki itu mencengkram tepian meja dengan begitu kuatnya.

Kini batang besar Pak Wisnu telah berada tepat didepan wajah Rianti.

"Cobalahh dulu dengan bibirmu ini,, bial kamu mampu melahapnya, kurasa bibir bawahmupun takkan kesulitan,"

Mata Rianti tersenyum nakal, jemarinya dengan gemulai meraih batang Pak Wisnu dan menariknya keatas, dengan tenang gadis itu menjulurkan lidah, perlahan mendekat, menyapa kantong zakar Pak Wisnu,menyentil-nyentil kedua bola sambil melirik wajah Pak Wisnu dengan genit.

Lalu perlahan menyisir keatas, menyapu setiap gumpalan lendir putih, hingga akhirnya sampai pada kepala pennis yang

menyembul disela kulup yang tidak disunat, Rianti mencengkram batang Pak Wisnu dengan kuat sebelum akhirnya kepala penis itu masuk kedalam mulut Rianti yang panas.

Your Wife 54

“Aaaaagggghhhhh,,,, gilaaaaaaa,,,,Ranggaaa,,,, istrimu benar-benar dahsyaaaaat,,,, aaarrgghh,,,” Pak Wisnu tak tahan melihat ulah Rianti, lalu mencengkram rambut wanita.

“Nikmatilaaahh,,,, rasakanlaaaahh batangkuuu,,,,Aaaagghhh, Pak Wisnu dengan sangat bernaflu menyenggami mulut Rianti. Batangnya keluar masuk dengan cepat.

“Gilaaa, ini memang sudah benar-benar gilaaa,” gigi Rangga gemeretak menahan amarah, tetapi tangannya bergerak mengurut pennisnya yang membatu.

Tak tahan melihat kenikmatan yang diperoleh Pak Wisnu, Niko kembali mengangkat pinggul Rianti, meminta wanita itu kembali bergerak.

“Aaaagggghhhhh,,,, kamu nakal Yaaaan,,,, bener-bener nakaaal,,,, dengus Niko dengan panttat naik turun menghajar dubur Rianti. Panttat Rianti terdiam, pasrah dengan serangan Niko di belakang tubuhnya yang semakin cepat.

“Yaaaantiiii,,,, Bapaaak Semprooot yaaann,,,, telaaaannn,,,,Arrrgghhhh,,,”

Sontak wajah Rianti terkaget, matanya melotot saat tiba-tiba batang besar dalam mulutnya menghambur cairan kental yang panas, memenuhi mulutnya.

Tapi bibir Rianti justru semakin kuat mengatup rapat batang Pak Wisnu,, seakan tak ingin setetes pun keluar dari bibirnya,

sese kali meneguk cairan yang memenuhi mulut, mengalir membasahi tenggorokannya, disambung dengan tegukan berikutnya, matanya menatap wajah Pak Wisnu yang terengah-engah penuh kepuasan dengan heran.

“Gilaaaaa,, banyak banget sperrmanya,” gumam Rianti yang kini bibirnya berusaha menyedot, memaksa sperrma yang tersisa untuk keluar.

“Aaaaarrgghhhhhh,, Yaaaann,, aku jugaaa gaa kuaaaat laggi,,,” Niko menarik turunkan pinggul nya dengan semakin cepat. “Oooowwwgghhhhhh,, Yaaaann,,,”

Sadar jika Niko juga tengah menghantar orggasmе di annusnya, Rianti menekan panttatnya semakin kebawah, melumat habis batang, membuat Niko semakin kesurupan dan akhirnya memeluk tubuh Rianti dari belakang dengan kuat seiring sperrmanya yang mengalir deras.

Dengan usil Rianti memutar-mutar panttatnya, membuat Niko semakin tersika dalam kenikmatan.

“Bajingaaaaann,,,” rutuk Rangga saat menyaksikan bagaimana temannya orggasmе dengan begitu dahsyatnya didalam tubuh istrinya. Kakinya gemetar.

Sementara lantai didepannya berceceran sperrma yang kental... ya sperrma Rangga yang turut menghambur, seiring teriakan nikmat kedua temannya.

“Aaahhh,, payaahh,, baru segitu aja sudah tepar,,aku kan belum apa-apaaa,, kalian tak ada apa-apanya dibandingkan keberingasan suamiku di atas ranjang,,” dengus Rianti, lidahnya masih menjilati lubang kencing Pak Wisnu, sementara panttatnya

masih bergerak kedepan dan kebelakang, memainkan batang Niko, yang tersandar dikursi menikmati keindahan pantat montok Rianti yang begitu s*****l bergoyang.

Dibalik persembunyiannya Rangga tersenyum kecut, tapi tetap saja kata-kata Rianti membuatnya bangga, sedikit mengobati hati yang remuk redam.

“Kenapa cantik,, kesal yaaa?” Ledek Pak Wisnu, seraya menarik kaos Rianti keatas.

“Aku yang kanan!!!,,,”

“Okeee,, Aku yang kiriii,,,”

“Oooowwwhhhhhsssss,, kaliaaaaannnn iniiii,,,” Rianti terpekik seketika, kedua payudaranya dimainkan oleh Pak Wisnu dan Niko bersamaan, seperti anak kecil yang berebut bakpao besar.

“Heeeiii,, kenapaa batang kalian masih sangat keras?,,,” Rianti terkaget saat menyadari batang besar yang kini mengusap-usap pipinya dan batang yang bersemayam dalam annusnya ternyata masih tetap seperti semula, keras menantang.

“Jangaaann,, jangaaaann,, owwhhh tidaaak,, apa kalian jugaa meminum jamu Lik Marni?,,,”

Pak Wisnu tertawa, tidak menjawab pertanyaan Rianti. “Siapa untuk pertarungan yang sesungguhnya cantik?,,,” wajah Rianti tiba-tiba sumringah, jantungnya berdetak keras, merinding membayangkan permainan seperti apa lagi yang akan terjadi.

“Niko,, apa kamu ingin bertukar tempat?”

“Ohh tidak,,trimakasih,,,” aku masih belum puas menikmati pintu belakang ini, lagipula,, Sepertinya Rianti juga belum mengeluarkan kemampuannya yang sesungguhnya.

Rianti tersipu malu, dalam fantasi gilaanya, hasrat akan permainan seperti ini memang telah lalang merongrong hatinya. Wanita itu membuka kedua kakinya, mempersilahkan Pak Wisnu untuk mengambil tempat diantara selangkangannya.

“Ooowwwhhhhhsss,,, batangmu mulaaaaaii membuaaaatss tubuuuhh ku begitu penuh Paaak,,,” rintih wanita itu, seiring batang Pak Wisnu yang merangsek memaksa masuk lorong vagginanya, bersaing dengan batang Niko yang menjajal lorong annusnya.

“Oooppssss,,, Shhiiitttt,,, ini benar-benaaar gilaaaaa,,, adegan seperti ini sering kulihat di videoo,,, tapi tidaak menyangka jika bakal sedahsyat ini,,, bukan begitu Pak Wisnu,,? Tangan Niko meremasi payyudara Rianti, matanya terpejam menikmati batangnya yang semakin tergencet dilubang belakang Rianti.

“Y e e e a a h h h h h , , , i n i b e n a r - b e n a r dahsyaaaaat,,,eeeengggghhh,,,tubuhku berhasil melumat batang kaliaaann,, Oooowwwhhhhh,,, tidaaaakk,,,”

Tubuh Rianti bergetar, saat merasakan batang Niko dan Pak Wisnu yang bekerja, keluar masuk menusuk tubuhnya begitu dalam.

Layaknya dua buah piston yang begitu teratur, bergantian menusuk tubuh basah Rianti.

“Paaaaakk,,, jaaangaaaaannnn,,,” Mata Rianti melotot, berusaha menahan rasa nikmat dari aksi brutal teman-teman suaminya, terlihat jelas bagaimana wanita berkeringat itu menahan orggasmе yang menggulung. Yaaa,, Rianti tidak ingin

takluk terlalu cepat dalam himpitan dua tubuh lelaki.

“Aaaaggghhhh,, Nikoooo,,, sakiiiiittt,, kamu curaaaaang,,,Emmmmmhhhh,,,”

Rianti merintih tertahan merasakan puttingnya yang digigit oleh Niko, tapi justru karena itulah Rianti menuai orgasme.

Your Wife 55

“Hahahahahaa,,, bagaimana sekarang?,,,” tanya Niko, tangannya seakan tak puas terus meremasi payudara Rianti.

“Sepertinya dia memang kewalahan meladeni kita,, Hahahaa,,,” timpal Pak Wisnu, melepaskan batangnya dari jepitan Rianti.

“Hehehehehee,, jangan bercanda, posisi kita semua sekarang adalah sama, 1-1,,,” jawab Rianti terengah-engah, Rianti menarik leher Pak Wisnu mendekat, lalu melumat bibir atasannya itu dengan liar.

“Eeeemmmppphhhh,,, masukkan kembali batangmu ketubuhhh kuuuu,,, Aaaahhh,,, yaaa,, aaakuuu beluumm menyeraaaahh,,”

Tubuh Rianti kembali terhempas, kakinya yang menopang tubuh gemetar, terombang-ambing diantara dua serangan pejalan. Mulutnya bergantian meladeni permainan lidah Niko dan Pak Wisnu.

Hingga beberapa menit selanjutnya Niko berteriak frustrasi. Hidung Niko terbenam diketiak Rianti membaui aroma wangi keringat dari tubuh istri Ranga itu, tapi justru membuat pertahanannya semakin melemah, tak mampu lagi menahan kenikmatan yang ditawarkan anus Rianti.

“Siaaaaalll,,, akuuu ga kuaaaat lagi,,,”

Pak Wisnu pun tak jauh berbeda, hidungnya mendengus lia

dengan mulut tersumpal jari-jari kaki Rianti yang dijilatinya. Tanganya memeluk dan mengelusi sekujur batang paha yang mulus, sementara pantatnya seakan tak terkendali merojok kemalluan Rianti, “Shhiaaaaalllhhhh,,,,” Pekik Pak Wisnu tak jelas.

Kondisi Rianti yang lebih tragis, harus menggigit bibirnya coba mengenyahkan rasa nikmat, orggasmе dapat menyapanya kapan saja. Menaklukkan kejantanan kedua pejantan itu adalah tekad nya, tapi tubuhnya berkata lain.

“AAAAGGGGHHHH,,, TUUUSSSUUK YAAAANG DAAAAALAAAAAMMM,,,,”

“AAAAKUUU MENYEEERAAAAHHH,,, OOOWWWHHHHSSS,,,,, EEMMMHHHH,,,,”

“UUUGGGHHHH,,, GILAAAAAAA KAMUUUU YAAAAANNNN,,,GILAAAASSSHHH”

Ketiga anak manusia itu menjerit bersamaan, menjepit tubuh mulus yang berkelojotan, bermili-mili sperrma menghambur kedalam tubuh si betina yang terus menjerit histeris dengan orggasmе yang paling gilaaa, yang pernah dirasakan oleh tubuhnya.

Hingga tak ada lagi kata-kata yang keluar, hanya dengus napas yang berebut mencari oksigen. Sese kali pinggul kedua pejantan masih bergerak mengejan, berusaha menyerahkan tetes sperrma yang tersisa kedalam tubuh milik wanita cantik yang, terengah-engah sambil tersenyum penuh rasa puas.

Jantung Ranga seakan berhenti berdetak, kakinya serasa lumpuh, Wanita yang begitu berarti dalam hidupnya, saat ini tampak bercucuran berkeringat, membisu dalam genangan lendir

para pejalan.

Tiba-tiba mata Rangga menangkap kelebat bayangan dari jendela, bayangan yang tercipta oleh cahaya lampu luar yang menunjukkan keberadaan seseorang juga mengintip kejadian itu. Perlahan berjalan menjauh menuju tepian pantai.

“Siapa pula itu,,,” gumam Rangga penuh curiga dan rasa was-was, takut bila pemilik bayangan itu adalah juga seorang pejalan, dan nantinya menagih hal yang sama kepada istrinya.

Rangga menarik napas panjang, menguatkan hati, baginya tak ada lagi yang harus dibuktikan. Mengendap-endap dikegelapan meninggalkan pergumulan panas Rianti, berusaha menuju pintu dengan kaki gemetar.

“Aku rasa tubuhmu masih mampu untuk menahan beberapa serangan lagi,,,”

Sebelum menghilang dibalik pintu, Rangga kembali menoleh kebelakang, tampak Rianti tersenyum lemas, tubuhnya terhuyung saat Ivan membaringkannya keatas meja. Sementara di atas karpet lantai, Andini tersenyum pucat saat Pak Wisnu dan Niko menghampirinya.

Mata Rangga menyapu pantai yang gelap. Sesekali mencoba mengatur napas untuk meredakan emosi dihati, marah, kecewa, sedih, dan gelora birrahi membaur didadda yang masih bergemuruh. Tertatih dalam samar cahaya bulan yang dilumat oleh awan mendung.

Your Wife 56

“Wajar saja Adit sampai pingsan,,” gumamnya sambil tertawa liris. Teringat bagaimana ia menyenggamai istri Adit yang belia dengan penuh nafsu tepat dihadapan lelaki itu.

Meski Rangga telah mencicipi beberapa wanita dipetualangan pantai itu, tapi ternyata hatinya juga belum siap untuk menerima perlakuan yang sama atas istrinya.

Begitupun saat birrahi menyeruak dihatinya ketika menyaksikan pergumulan Rianti, namun hatinya tetap saja terasa sakit saat melihat teman-temannya yang tertawa terbahak sambil menghamburkan sperrma dan memenuhi kemallua istrinya.

“Rianti hanya sedang mabuk,,,”

Bisik Rangga sambil berusaha tersenyum. Mencoba menguatkan hati, Kepalanya terdongak mencoba mengisi penuh rongga paru dengan udara pantai. Lalu menghembus dengan pelan.

“Ranggaaa,,,”

Deg!!!,,,

“Siapa?,,,” Rangga menoleh kekiri dan kekanan, matanya menyipit mencoba mencari tau saat emdapati sosok yang duduk bersandar pada sebuah pohon kelapa, yang baru tumbuh sepanjang tiga meter.

“aku,, Zahra,,” suaranya begitu pelan, hampir tak terdengar

tergulung suara ombak.

“Heehh?,, Zahra,, lagi ngapain disitu”

Rangga mendekat, menghempas pantatnya di atas pasir, di samping dokter muda itu.

“Sebenarnya apa yang ada dibenak para lelaki, saat mendapati wanita yang mungkin saja dapat ditaklukkannya?,,,” tanya Zahra lirih. Rangga mencoba mengamati wajah Zahra namun tak terbaca dikegelapan.

“Apa kamu juga melihat kejadian tadi?,,,” Rangga justru balik bertanya. Mencoba menerka-nerka suasana hati istri temannya itu. Mungkin kondisinya juga tak berbeda jauh dengan dirinya.

“Yaa,, aku melihat semuanya,,,”

“Apa sih sebenarnya yang kalian rencanakan dalam liburan ini,,, kalian,, kaliaan,, begitu berbeda dengan keseharian yang kukenal,, begitupun Niko, suamiku, tidak biasanya dia meminta ini itu kepadaku,,”

DEGG!!!,,,

Rangga bingung bagaimana harus menjawab pertanyaan Zahra, menatap lekat wajah bening yang menerima sinar rembulan, yang perlahan terbebas dari gulungan awan.

“Cantik,,” gumam lelaki yang tengah terluka itu, pesona keanggunan Zahra, perlahan mengenyahkan perih hati.

Mata Rangga mengaggumi lekukan dagu yang menjutai di bawah bibir yang mungil, menyusuri garis hidung mancung yang bertaut pada mata yang memiliki tatapan tajam, bulu mata lentik seakan semakin menyempurnakan kecantikan yang dimiliki seorang Cut Zahra.

Zahra menoleh saat merasa dirinya terus diamati lelaki di sampingnya, mendapati mata Rangga yang penuh rasa kagum akan kecantikannya. Perlahan bulir air mata menggenang dipelupuk, menciptakan kilatan kecil yang mendayu.

“Apa kamu ingin membalas ulah suamiku, atas istrimu?,,,”

Tanya Zahra seiring air mata yang mengalir tak terbendung.

Rangga terkaget dengan ucapan Zahra, dan semakin kaget saat wanita itu dengan perlahan membaringkan tubuhnya di atas pasir, menarik turun risluting sweater yang melindungi tubuhnya dari sergapan angin pantai.

Rangga menahan napas ketika jemari lentik yang gemetar, dengan rasa takut wanita anggun itu menarik bagian bawah kaosnya keatas, perlahan memapar perut yang rata dan mulus, terus naik keatas hingga tiba pada sepasang payudara yang didekap bra merah muda. Payudara yang kencang meski pemiliknya tengah berbaring, sedikit lebih kecil dari milik Rianti. Tapi gumpalannya begitu sempurna.

Wajah Zahra menoleh menjauhi tatapan Rangga, menatap gulungan ombak dengan tatapan kosong.

“Lakukankanlah, untuk memuaskan hasrat lelakiku,,, puaskan sakit hatimu pada suamiku,,, lalu anggaplah semua tidak pernah terjadi,” bibir Zahra gemetar bergerak mengucap kata, dengan air mata yang semakin deras mengalir.

Mata Rangga melotot mendengar tawaran Zahra yang pasrah, tubuh dan kecantikan wanita itu begitu sempurna dimata Rangga. Rianti memang cantik, tapi Zahra memiliki keanggunan seorang wanita yang tidak dimiliki istrinya.

Your Wife 57

Tangan Rangga terkepal erat menahan birrahi, tubuh itu, yaa tubuuh itu telah menawarkan diri untuk dinikmati.

“Tutuplah tubuhmu,,, dan bangunlah,,, udara pantai terlalu dingin dan keras untuk tubuh indahmu,,”

JLEGG!!!....

“Juancuuk kamu Ranggaaa,,,menolak tubuh seindah itu,, s***n dihati Rangga menyumpah atas kata-kata yang mengalir dari bibir lelaki itu.

Rangga benar-benar tak percaya dengan apa yang diucapkannya, sejak kapan ia menjadi seorang i***t seperti ini. Kecantikan Zahra dan misteri keindahan tubuhnya yang bertahun-tahun menjadi fantasi, tersia-sia oleh ego kepahlawanannya.

“Ternyata benar,, kamu memang berbeda,,tidak seperti mereka,,,” ucap Zahra yang tergopoh bangun dan menutupi tubuhnya. Wajahnya memerah tidak percaya dengan apa yang baru saja dilakukannya, seorang wanita baik-baik dengan pasra menyerahkan tubuhnya untuk dinikmati lelaki lain.

“Berbeda bagaimana?” Rangga terkekeh mendengar kata-kata Zahra, tak taukah wanita itu jika dirinya juga petualang birrahi, bahkan sebelum menikah dirinya pernah membel perawan seorang gadis kelas satu SMP hanya untuk memenuhi rasa penasaran.

“Yaa,, kamu berbeda, saat teman-temanmu berlomba

menggoda diriku dipantai ini, bahkan beberapa kali mencolek beberapa bagian tubuh ku dengan alasan tak sengaja, tapi kamu,,, justru lebih suka menyendiri. Tak mempedulikan aku dan wanita-wanita disekelilingmu. Kamu hanya peduli pada istrimu.

“Wuedaaaann,, kamu salah Zahra,, dipantai ini justru akulah yang pertama kali menghambur sperrma ketubuh istri temanku,,” teriak hati Rangga, namun tak berani terucap.

“Itu karena kamu juga berbeda dari wanita lainnya,, kamu begitu anggun, begitu sempurna dimataku,,,harus kuakui aku sangat mengaggumi,”

Kata-kata Rangga mengagetkan Zahra, menatap wajah lelaki itu dengan hati tak menentu.

“Terimakasih karena sudah mengagumiku,,” ucap Zahra dengan nada bercanda, berusaha mencairkan suasana yang dingin membeku. “Tapi aku takkan mengulangi kebodohan diriku tadi, salahmu tak memanfaatkan kesempatan,, hehehe,,,”

Srsrsrrrrtttt...

Zahra menarik resluiting sweaternya, menutup rapat tubuhnya dari sergapan angin pantai yang dingin.

Rangga tersenyum kecut, “Ingat ya cantik, Aku tak menyesal koq,, karena aku ingin terus mengaggumi,, maka tetap seperti ini,” ucap Rangga seraya mengusap pipi Zahra.

“Gombaaaall,,, baru kali aku mendengar kamu menggombaaal,,hahahaa,,,” Zahra tertawa melihat gaya Rangga, tapi hatinya berdebar tak karuan, ada desir dihati yang telah lama tak dirasakannya.

“Hahahahaaa,,,” Rangga ikut tertawa, sepertinya kedua insan

itu sepakat untuk mengenyahkan sakit hati mereka terhadap pasangan masing-masing.

“Ayolah kita kembali,,, udara disini terlalu dingin untukmu, cantik,” ucap Rangga, lalu beranjak, membersihkan celananya dari pasir.

“Rangga,, tunggu,,” Zahra menahan tangan Rangga agar kembali duduk.

Sesaat Rangga menatap mata Zahra yang begitu dekat dengan wajahnya, menatap sendu, ada getar dari mata indah itu, yang tak bisa diartikan oleh Rangga.

Tanpa diduga bibir mungil Zahra terbuka, mendekat, mengecup bibir Rangga dengan lembut.

Rangga tersentak, bibir itu begitu lembut dan hangat.

“Boleh minta lagi?,,”

Zahra tersipu malu, menunduk layaknya gadis belia yang baru mengenal cinta.

“Boleh?,,,” tanya Rangga kembali sambil mengangkat dagu Zahra.

Dadda Zahra berdetak cepat saat dagunya mengangguk, memberi izin pada Rangga untuk menjamah bibirnya. Lalu terpejam ketika bibir Rangga mengatup bibir bawahnya, melumat lembut, menyapu bibir nya denga lidah yang basah, perlahan masuk menyelusup mencari lidah Zahra.

“Eeemmmpphhhhh,, Ghhaaa,,” Zahra melenguh saat lidah mereka bertaut, membelit, menghisap, bertukar ludah dengan penuh hasrat.

“Eeeengghhhh,,,Ranggaaaa,,,uuuhhhh,,,” Kepala Zahra

terbenam dileher Rangga, seakan tak percaya dengan apa yang diperbuatnya, jemarinya yang lentik, menuntun tangan Rangga memasuki sweater dan kaosnya, terus masuk hingga jemari kekar i t u m e n a n g k u p p a y y u d a r a n y a .
“Oooooowwwssssshhhhh,,,,,eemmmpphhhh,,,”

Zahra semakin tak percaya, ketika naluri memaksa tangan kirinya menarik tubuh Rangga untuk menindih tubuhnya yang perlahan menjatuhkan diri kepasir yang putih.

“Gaaa,,,”

“lyaaa cantik,,,”

Sesaat hening, Zahra bingung untuk berkata apa, saat mata mereka saling menatap,, sementara jari-jari kanan Rangga tengah berusaha menyelusup kedalam bra, untuk mendapatkan puting yang telah mengeras.

“Ooowwhhh,, Aaakuuu menyukaaaimuu sejak duluuu,, kenapa kamuu membiarkan Nikoo memilikiku Gaaa,,,” rintih Zahra sambil menikmati kemahiran jari-jari Rangga yang berhasil mendapatkan putingnya.

Tiba-tiba Rangga menghentikan aksinya, menarik tangannya keluar, lalu mengecup bibir Zahra dengan sangat lembut.

“Suatu saat kamu akan tau dan mengerti, dan tetaplah menjadi bintang yang tak terjangkaumu oleh tanganku yang kotor, agar aku bisa terus mengaggumi,” ucap Rangga sambil tersenyum, mendamaikan.

“jangan berharap terlalu besar Ga,, Aku tidak seindah yang bayangkan,,,” jawab Zahra, telapak tangannya yang lembut mengusapi pipi Rangga penuh rasa sayang.

“Sini,, masuklah dalam pelukanku,,, aku ingin tidur sambil memeluk wanita yang kukagumi,,”

“Tidur? Disini? Dipantai ini?,,,”

Rangga mengangguk pasti, disambut senyum Zahra yang beringsut masuk dalam pelukan Rangga.

Your Wife 58

“Cantik,,,sangat cantik,,,”

Mata Bu Sofie menyapu panorama dari ruang tak terbatas, matahari pagi memberi warna berkilauan pada ombak yang pagi itu sedikit lebih jinak. Wanita berambut ikal yang diikat keatas itu melepas sandalnya, berjalan menyambut ombak kecil yang dengan cepat menjilati jari-jari dan telapak kakinya.

“Aku ingin seperti ini selamanya,,,” gumam Bu Sofie pelan, merentang kedua tangan seolah ingin memeluk langit. bibir tersenyum bahagia, bahagia dengan kebebasan yang tengah dinikmatinya.

Lepas dari sorotan mata bengis para wanita sosialita, lepas dari segala macam barang branded puluhan juta. Tas versace, gaun dari desainer ternama, jam tangan hingga kalung dan cincir berlian yang selalu menjadi barometer kesuksesan para suami.

Bu Sofie menggerak-gerakkan tangannya yang serasa begitu bebas tanpa mata berlian yang setiap hari menjepit erat aliran darah, yang terkadang membuat jari-jarinya kebas.

“Bebaaass,,,” gumamnya, tersenyum lepas, terbebas dari segala beban. Bukan sekedar bebas dari rintih persaingan para srikandi borjuis, tapi juga bebas dari kritik tajam Pak Wisnu yang sehari-hari tak kalah cerewet dengannya.

Tak ada pula komentar miring dari suaminya saat mendapati pantat montoknya hanya dibalut kain pantai tipis, tanpa

underwear. Bahkan beberapa kali tubuh montoknya dipeluk Niko dan Ivan dihadapan suaminya, tapi lelaki berkumis itu hanya tersenyum, seolah mengizinkan dirinya mencari bahagia ditempat itu.

Bibir Bu Sonya tersenyum kecut, saat teringat tingkah suaminya yang pura-pura tidak melihat saat tubuh montoknya diseret Niko ke kaki sebuah tebing. "Pemuda yang nakal," kepala Bu Sofie menggeleng-geleng, coba mengingat bagaimana lelaki muda itu menggumuli dirinya dengan begitu buas di atas pasir pantai.

Teringat pula bagaimana serunya persaingan antara dirinya dan Aira saat berebut mengendarai batang Adit subuh tadi. "Keponakan geloo,,dikira pingsan beneran, ga taunya malah main kuda-kudaan sama Aira," umpat Bu Sofie sambil tertawa.

Parahnya lagi, beberapa saat lalu, secara terang-terangan dirinya menawarkan tubuh montoknya kepada Rangga, "Uuugghhh,,dasar betina gatel,,ga punya malu,,," Bu Sofie memaki dirinya sendiri, sambil tertawa kecil. Kakinya menendang gumpalan ombak kecil. "Ibu baik-baik aja kan Bu?,,," tanya Mang Onoy yang heran melihat tingkah Bu Sofie yang tertawa sendiri.

"Ehh,, iyaa,, baik,, Mang,,kenapa di sini lebih banyak batu karangnya dibanding pantai di depan cottage?,,,"

Bu Sofie berusaha menyembunyikan wajahnya yang memerah, malu dengan tingkahnya sendiri, bertanya pada Mang Onoy, namun lelaki berambut kriwel itu mengangkat kedua pundaknya tanda tak tau.

Mata belo yang dihias bulu mata lentik itu beralih menyusuri

bibir pantai. Tiba-tiba pandangannya beralih pada ATV yang masih diduduki Mang Onoy. “Mang,, ajarin saya nyetir ATV dong,, kaya nya seru kalo bisa ngebut di pantai sepi begini,,” pinta Bu Sofie.

“Lhaa,, terus nyiapin peralatan game nya gimana Bu?,,” Mang Onoy menjawab pertanyaan bu Sofie dengan mata yang tak lepas dari payudara besar Bu Sofie yang dipastikan tidak mengenakan bra. “Gilaaaa,, pentilnya aja gede banget,,” gumam Mang Onoy penuh birrahi.

“Kenapa Mang?,,,”

“Eenghh,, maksud saya,,, saya ga enak kalo mereka ke sini peralatan game belum siap,,,”

Kali ini mata Mang Onoy lebih beruntung, angin pantai begitu lihai meniup rok lebar Bu Sofie, hingga menampilkan panttat yang begitu montok.

“Itu gampang Mang,,lagian mereka masih lama ke sini,,kita aja yang terlalu pagi,, Ayolaaah, ajarin sayaaa,,,” regek Bu Sofie, begitu acuh dengan kenakalan angin yang memanjakan mata Mang Onoy.

Mang Onoy meneguk ludah, saat Bu Sofie berbalik menghadapnya, memohon dengan gaya centil khas ABG, tak peduli dengan ulah angin yang berhasil menyingkap rok bagian depannya, hingga menampilkan gundukan vaggina yang gemuk.

Tangan Mang Onoy gemetar menyerahkan kunci, disambut tawa Bu Sonya yang sukses mengerjai lelaki berambut kriting itu.

“Ayo naik,, biar saya bonceng,” seru Bu Sonya yang sudah duduk manis mengangkangi ATV.

Dan ternyata,,, memang tidak sulit bagi Bu Sonya untuk menjinakkan ATV di atas pasir pantai, ulah ngebut Bu Sofie membuat membuat Mang Onoy sedikit terganggu menikmati tubuh dan paha mulus di depannya.

“Jangan terlalu ngebut Bu,,, pasir pantai bikin roda jadi liar lhoo,,apalagi kalo mau naik tanjakan bukit itu,,” seru Mang Onoy menunjuk bukit pasir yang tengah dituju oleh Bu Sofie,

Laju ATV yang mulai liar, memberi alasan bagi Mang Onoy untuk berpegangan pada pinggang yang sedikit berlemak.

Bu Sonya justru tertawa, menggeber gas semakin kencang. Namun tiba-tiba laju ATV mulai menurun saat Mang Onoy mengelusi paha. ATV Menaiki bukit pasir yang landai namun cukup tinggi dengan gas tertatih, akibat ulah Mang Onoy yang berhasil mengganggu konsentrasi wanita itu, hingga akhirnya kendaraan beroda 4 itu turun dengan sendirinya dari bukit.

“Mang,, kalo mamang takut jatuh, pegangan yang kenceng,,,” seru Bu Sofie, yang diamini mang Onoy, memindah telapak tangannya ke payudara besar Bu Sonya, dan meremasnya dengan kuat.

“Pegangan seperti ini Bu?,,,”

“Tidaak,,, lebiiah kencaang lagi,,,” rintih Bu Sofie, menikmati keberanian tangan Mang Onoy. ATV terhenti ketika Mang Onoy berusaha menarik keluar sepasang payudara.

“Silahkan jalan lagi buu,,,” bisik Mang Onoy, ditengah kekaguman, telapak tangannya yang kasar tak mampu sepenuhnya menangkap kedua daging milik Bu Sofie.



Your Wife 59

ATV berjalan dengan sangat lambat, bibir wanita itu terus mendesis, puttingnya yang mengeras terasa sedikit pedih saat jari-jari Mang Onoy mencubit dan memelintir. Tubuh Bu Sofie semakin gemetar saat panttatnya merasakan menggesek batang yang sudah sangat keras.

“yang nempel di panttat saya ini apa Mang?”

“Cuma tongkat persneling koq Bu,,,”

“Mana ada sih ATV pake persneling,hah ahaa,,oowwwhsss,,,”
Bu Sofie tertawa di sela rintihannya.

“hahahaha,, ya artinya ini tongkat persneling saya bu,,
hahaha,,Pengen nyoba tongkat persneling saya?,,,”

Deg,,, Laju ATV direm mendaddak, Bu Sofie memang sudah sering mencoba ketangguhan para pejalan muda yang menjadi bahan arisan teman-temannya, tentunya tanpa sepengetahuan suami-suami mereka, tapi Mang Onoy adalah manusia paling amburadul yang pernah menjamah tubuh sosialita itu.

Matanya menyusur bibir pantai, menoleh ke kiri dan ke kanan memastikan tidak ada seorangpun selain mereka ditempat itu. Mengucap terimakasih pada bukit pasir yang tadi dinakinya, menutup akses pandangan dari arah cottage

“Boleehhh,,, biar saya coba,” jawab Bu Sofie dengan jantung berdebar, coba merasakan batang keras yang terus menggesek-gesek sekitar pinggang dan panttatnya.

Wanita itu berdiri, mengangkangi jok ATV, perlahan menurunkan celana dalamnya dengan mata waspada mengamati sekitar pantai. Melihat pantat montok mulus yang terbuka di depan wajahnya Mang Onoy langsung membenamkan wajahnya ke belahan pantat Bu Sofie.

“Aaaakkkhhh,, Maaaangssss,,,” tubuh wanita terlonjak, tak menduga dengan serangan Mang Onoy, tangannya segera memegang stang menahan tubuhnya yang terhuyung kedepan.

“Oowwwhhssss,, Ganas baangeetss ni Orang,, Aaaggghhhss,,” gumam wanita itu tak jelas, merasakan lidah panas Mang Onoy yang dengan cepat melakukan sapuan panjang di selangkangannya, menjilati bibir vagginanya dan terus menyapu hingga ke lubang annusnya. Terus berulang-ulang, menyapu, menggelitik, sesekali menusuk lorong vagina dan annusnya, membuat tubuhnya merinding.

“Aaaaggghhh,, gilaaaaa,, masukin maaaang kalo beranii,,” rintih Bu Sofie semakin membuka lebar pahanya, dan benar saja, sesaat kemudian Mang Onoy menjawab tantangannya.

Lidah panas itu berusaha menguak lubang annus Bu Sofie. Akibatnya wanita itu semakin kalang kabut dilanda birrahi. Tak pernah dirinya diperlakukan seperti ini, selama ini pejantan muda yang dibokingnya kebanyakan dari kalangan mahasiswa, yang minim pengalaman dan terlalu menjaga sopan santun.

Tapi kini, wanita itu dapat merasakan lidah panas yang berhasil menerobos liang kotor itu, menggelitik liar berusaha masuk semakin dalam, “Aaaaaggghhhh,, Maaaang,, jilaaaatin dalam nyaaa jugaaaa Maaaangssshh,,,” pantat besar Bu Sofie

menekan wajah Mang Onoy.

Tak ingin mengecewakan tamunya, Mang Onoy tak lagi peduli dengan rasa pahit di lidah, daging tak bertulang itu menari, melengkung ke kiri ke kanan seolah mencari sesuatu di lorong annus Bu Sofie.

“Dasaaarr,, betinaaa binaaaalll,,,” rintihnya, mengakat pantatnya semakin tinggi, memberi akses sepenuhnya pada lidah Mang Onoy untuk bertualang. Bibirnya terus mendesis, merintih, menjerit histeris.

“Aaaaakkkkkhhhhh,,,, pindaaaah depaaaaannn,,,” sedooottt yang didepaaaan Maaaaang,,,” jerit Bu Sonya tiba-tiba, menjambak rambut kriting Mang Onoy, mengangkangi wajah Mang Onoy, mengarahkan lidah yang masih terjulur itu ke bagian depan.

Your Wife 60

Tapi, belum puas dengan gerakan lidah Mang Onoy di vagginanya, panttat Bu Sofie bergerak semakin liar, menggesek-gesek bibir vagginanya yang penuh lendir ke wajah mang Onoy dengan kuat. Hingga akhirnya gelombang orggasmе menyerang tubuhnya. “Aaaagghhh,,, keluaaaaaarrrr,,,,”

“Sedoooot Maaang,,, minuuuum,,,sedoooot semuaaaa,,,” perintah Bu Sofie yang merintih penuh kenikmatan, menjejalkan bibir vagginanya ke mulut Mang Onoy yang terbuka.

Tapi bukan Mang Onoy namanya jika pasrah begitu saja menjadi objek pelampiasan seorang wanita. Karena bibir tebalnya tiba-tiba membekap seluruh pintu vagina Bu Sofie, dan melakukan sedotan kuat, hingga wanita itu terkencing-kencing.

Didera orggasmе panjang kaki montok itu gemetar, “Sudaaaah Maaaang,,,stooop,,,” namun bibir Mang Onoy terus menghisap, menyedot lorong vagginanya, memaksa semua cairan keluar dan beralih ke mulutnya.

“Uuuuggghhh,,,,”

Seeerrr.... lagi-lagi Bu Sofie squirt, memuntahkan air seni yang dipaksa keluar. Tubuhnya roboh memeluk stang ATV, menungging membelakangi Mang Onoy yang tertawa puas dengan wajah basah oleh cairan vagina.

“Saat nya beraksi,,,” batin Mang Onoy, Tangan kirinya mengocoki batang yang sudah mengeras, sementara tangan

kanannya mengusap-usap bibir vagina yang penuh dengan tetesan lendir.

“Oooowwwwhhhssss,,,” lenguh Bu Sofie, saat merasakan batang Mang Onoy yang dengan mudah menerobos vagina yang basah, tanpa menunggu dirinya siap, Mang Onoy langsung menggenjot dengan kasar.

Bu Sofie tertawa melihat ulah Mang Onoy yang begitu bernaflu, wajar saja, sangat jarang lelaki itu bisa merasakan barang semulus milik Bu Sofie.

“Selamat menikmati,,” seru Bu Sofie dengan gaya yang sangat genit, menduduki batang Mang Onoy di atas ATV.

Menggerakkan pinggulnya pelan. Wanita itu sadar, lorong vaginanya yang terbiasa dengan batang besar, terasa sedikit longgar saat berusaha mengempot batang Mang Onoy.

“Waaahhh,,,” Mang Onoy, ada barang bagus dipake sendiri nih,,,” seru seseorang dari arah belakang. Bu Sofie yang terlalu asik dengan Mang Onoy tak menyadari seorang pemuda menghampiri mereka.

Bu Sofie berusaha meloncat turun dari atas tubuh Mang Onoy, tapi lelaki itu mencengkram erat pinggulnya sambil tertawa. akhirnya wanita itu hanya bisa berusaha menutupi selangkangannya dengan rok yang terlalu pendek.

“Tenang Bu, dia si Kontet teman saya koq, penjaga cottage sebelah, ga usah takut, Kontet ini kalo ga diizinin ga bakalan ikut nyodok koq,” terang Mang Onoy, yang langsung dijawab Kontet dengan plototan mata.

“Gilaaa lu Mang, barang bagus gini masa gue cuma disuruh

nonton, aaahh,,, t* i lu Mang, bini gue kemarin lu obrak-abrik gue santai aja, sekarang elu ada barang bagus dipake sendiri, liat aja ntar bini lu gue pake siang malam jangan protes lu,,,”

“Aaahh,, berisik Lu Tet, bikin orang ga khusu aja,” Mang Onoy melempar sandal ke arah Kontet.

Bu Sofie tak bisa menahan tawanya, meski tampangnya lebih sangar dan punya body yang jauh lebih besar dari Mang Onoy, ternyata lelaki itu cerewetnya minta ampun.

Your Wife 61

“Bu,, gimana?,,, boleh ikut gabung ga?,,,”

“Eeenghh,, iya deehh,, eemmh,,terserah deh maksud sayaa,,” wajah Bu Sofie panas seketika, bibirnya telah mempersilahkan dua manusia amburadul itu untuk menikmati tubuhnya, tubuh istri dari seorang direktur cabang perusahaan besar di negeri maritim ini.

Tapi ulah Kontet yang tertawa girang menampilkan gigi yang sebagian ompong itu, membuat Bu Sofie tak mampu lagi menahan tawanya. Dan akhirnya hanya bisa merutuki nasibnya yang harus menjadi pemuas nafsu dua kura-kura pantai selatan.

“Tapi bilangin Mang, kalo nusuk punya saya ini mulut haru diam, ga boleh cerewet,,Hihihihhi,,,”

Namun tawa Bu Sofie terhenti saat Kontet mengeluarkan batangnya. Batang yang lebih besar dari milik suaminya yang sudah termasuk kategori big size. Berselimut kulit yang coklat kehitaman, membuat tampilannya semakin sangar.

“Kenapa Bu,, gede banget ya,,,hehehee,,, makanya saya ga pernah ngizinin dia ngentotin bini saya, pasti ancur meqi Marni kalo disodok tu batang,,,hehehee,,,”

Jantung Bu Sofie bergemuruh mendengar paparan dari Mang Onoy yang begitu vullgar, khas orang pinggiran.

Tapi batang itu memang sangat besar. Pinggul Bu Sofie kembali bergerak, berusaha sekuat mungkin menjepit batang

Mang Onoy agar lelaki itu cepat selesai.

Sementara Kontet berjalan ke depan ATV, seolah ingin memamerkan batang gorilanya kepada Bu Sofie yang tak berkedip memandang dengan bibir mendesis birrahi. Tak sabar menunggu giliran.

“Bu,,, kelamaan kalo nungguin Mang Onoy kelar,,,langsung masukin double dong Bu,,,” “Gilaaa kamuu,,, bisa hancur beneran punya sayaa,,, Sini deehhh,,,Aaawwwhh,,, pelan Mangss,,,” Bu Sofie kembali menungging, agar mulutnya dapat menjangkamu batang besar itu.

“Dasar kamu Sofiee,,, ga pernah bisa sabar kalo liat batang besar,” batinnya tertawa girang bercampur ngeri.

“Ooowwwhhh,,,yaaa,,, jilaaat buuu,,,yaaa,,,basaaahiin dulu batangnyaaaa,,, jilat memutar buuu,,, ooowwwhhh,,,”

“yaaa sekarang masukin kemulut ibu,,, ooowwwhhhsss,,, gilaaaaa,,, mulut ibuuu hangaaat bangeeett,,masukiiin semua dong Buuu,,,ayoo buuu semuaaa,,,”

“AAAAWWW,,, SAKIT BUUUU,,,”Kontet menjerit seketika, batang besarnya digigit oleh Bu Sofie.

“Makanya diam,,, tinggal nikmatin aja repot bener sih,,, ga tau apa kalo ni batang gede banget,,, ga bisa masuk semua tauu,,,”

“Tapi Bu, kan ga usah pake digi,,,”

“Diam!!!,”Kontet langsung menutup rapat mulutnya.

“Whuahahahaa,,, emang bener Lu Tet, sampe n*****t aja mulut lu ga bisa diam,,,” Mang Onoy sontak tertawa. disambut tawa Bu Sofie yang ga sanggup melihat wajah Kontet yang

seketika pucat, mendengar bentakannya.

Kehadiran Kontet membuat Bu Sofie bisa lebih rileks, seakan lupa dengan status sosialnya.

“Waduuuhh,,, koq malah ngecil sih ni batang,” Bu Sofie tiba-tiba panik saat mendapati batang Kontet yang keras seperti kayu mulai loyo.

Your Wife 62

“Sini deh,, ibu masukin semuuaaa,, Eeemmmpphhh,, uuummpphhh,,” Bu Sofie berusaha menjejalkan batang gemuk itu kemulutnya, membekap dengan lidahnya. Namun batang itu hanya mampu masuk setengah.

“Uuugggmpphhh,, Ooompppph,,” Bu Sofie gelagapan, saat batang kontet yang hitam kembali membesar di dalam mulutnya. Tapi mulut wanita itu enggan untuk melepaskan. Ini adalah persetubuhan paling gilaaa dari yang pernah dialaminya. Tangan Bu Sofie mencengkram pantat Kontet, memberi perintah agar batang itu bergerak di dalam mulutnya.

“Oommmpphhh,, uuggmmppp,,” jari lentiknya menekan pantat Kontet lebih kuat, hingga batang besar itu hampir masuk ke kerongkongannya, menutup saluran napasnya.”

“Ooogghhhh,,” mulut Bu Sofie tersedak, melepaskan batang besar, matanya berair akibat tersedak, tapi gilaaanya bibir sensualnya itu justru tersenyum.

“Gimanaa Tet,, nikmat mana sama meqi binimu,,”

“Juancuuuk,, mulut Ibu ganas banget,, nikmat banget Bu,, hampir aja saya muncrat di mulut ibuuu,” telinga Bu Sofie terasa panas saat mendengar Kontet hampir saja memenuhi mulutnya dengan sperrma, batangnya saja sudah bau, bagaimana sperrmanya.

“Buu,, sebelum mulut ibu menampung sperrma kita-kita,,

saya cium dulu dong Buu,," Mang Onoy yang merasa diacuhkan memalingkan wajah Bu Sofie, lalu dengan cepat melumat ganas.

"Eeempphhh,, Mmaamggghh,, empphh,,," Bu Sofie gelagapan, mulutnya dihisap Mang Onoy, lidahnya membelit, menarik masuk lidah wanita cantik itu ke dalam mulut yang bau tembakamu.

Tak henti-hentinya Mang Onoy menyedot dan meneguk ludah Bu Sofie yang terkumpul. Sementara batangnya kembali bergerak menghajar kemalluan wanita itu. Belum lagi Kontet yang begitu ganas menyusui di payudara besarnya.

"Bolehkan? kalo saya nyemprot di mulut ibu?," tanya Mang Onoy, dengan napas memburu. Pantatnya semakin cepat bergerak.

"mulut sayaa?,, Yaaa,, saya rasa itu lebih baik, saya sedang subuurrr," ucap Bu Sofie terengah-engah, entah apa maksudnya, padahal subuh tadi keponakannya Adit berkali-kali memenuhi rahimnya dengan benih yang sangat subur. Tapi yang pasti, mulut Mang Onoy yang bau itu hampir saja menghantarnya pada orgasme yang liar.

"Buu,, isep punya saya lagi buuu,,," pinta Kontet dengan suara memelas, sesaat Bu Sofie menatap wajah Kontet yang penuh harap. Haapp...Kembali batang besar itu memenuhi mulut Bu Sofie."Eeempphhh,, Oooommggghh,, Ooowwhhggg,,,"

"Ooowwhhhsss,, Buuu enaaaak Buuu,,," Tangan Bu Sofie kembali mencengkram pantat kekar Kontet, memandu agar batang besar itu bergerak lebih cepat di dalam mulutnya, begitu kompak dengan kedua tangan kontet yang memegangi kepala Bu

Sofie, seakan benar-benar tengah menyenggamai mulut wanita cantik itu.

“Oooooommmgggghh,,, Aaaaagghhmmm,,,” Mata Bu Sofie kembali berair, berkali-kali batang besar itu menyodok tenggorokannya dengan kasar. Tapi wanita enggan melepaskan, bahkan lidahnya semakin liar menggelitik batang besar Kontet.

“Buuu,,, sayaaa keluaar dulu aaannn,,, Aggghhhh,,,” tiba-tiba Mang Onoy mendengus liar, menghambur sperrma di lorong kemalluan Bu Sofie.

Wanita itu berusaha berdiri, melepaskan batang Mang Onoy, tapi lelaki itu mencengkram erat pinggulnya, menekan kuat pantatnya ke bawah, membuat Batang Mang Onoy semakin jauh tenggelam.

Mati-matian Bu Sofie berusaha melepaskan batang yang terus berkedut menghambur benih, tapi sangat sulit, mulutnyapun masih dipenuhi oleh Batang besar. Bahkan gerakan batang itu semakin kasar. Bu Sofie menatap wajah Kontet yang habang ijo mengejar kenikmatan tertinggi.

“Uuugghhh,,, Siaaal,,,” hati Bu Sofie mengumpat melihat wajah Kontet yang menunjukkan bagaimana besarnya kenikmatan yang diberikan oleh mulut seorang wanita sosialitas kelas atas.

Your Wife 63

“Ooommmggghhh,, uuuggmmhhhh,,,” tangan Bu Sofie meremas erat pantat Kontet, pinggul besar wanita itu kembali bergerak, berharap batang Mang Onoy masih dapat melaksanakan tugasnya. Terlanjur basah, dirinyapun tak ingin rug harus mendapatkan orgasme seperti yang tengah dikejar Kontet, dengan mulut menggeram, penuh dengan jejalan batang besar, mata wanita itu menatap Kontet memberi sinyal. Inilah saat yang tepat.

“Oooowwwhhhhsss,, Buuu,,Aaaagghhhh,,,”

“Gilaaaaa,, nikmat bangeeet,,,” Kontet histeris menghambur sperrma, yang sigap disambut mulut Bu Sofie, berkali-kali mulutnya meneguk sperrma Kontet yang memancar, seiring lorong vagginanya yang juga menghambur cairan orgasme ditengah sumpalan batang Mang Onoy.

“Ooommpphh,, puiihh,,puaahh,, puihhh,, asin bange sperrma mu Tet,,,”

“Haayyaaaahh,, kalo asin kenapa ditelan Buu,, heheheee,,,”

“Terpaksa tau,,” Bu Sofie mencoba berdalih, meski mulutnya sudah terbiasa dengan beberapa cita rasa sperrma.

“Buu,,,” Kontet kembali merengek, meminta bibir mungil Bu Sofie membersihkan batangnya.

“Aaahhh,, ngelunjak Lu Tet,, gue kan juga mau disepong ama Bu Sofie,,,” protes Mang Onoy yang merasa tersisih.

“lyaa,,iyaa,, sini gantian,,,” wanita itu melepaskan batang Mang Onoy dari vagginanya. Lalu turun dari ATV, tanpa tendeng aling langsung melahap batang yang masih mengeras, dan itu membuatnya sangat heran.

BREEMMM...BREEEMMMM... BREEEEMMMMM....

tiba-tiba terdengar suara ATV di kejauhan. Bu Sofie terkaget, itu pasti rombongan suaminya. dan mereka pasti mencari dirinya yang tiba lebih dulu.

Sebenarnya Bu Sofie bisa saja langsung melepaskan batang Mang Onoy, membenahi pakaiannya lalu menghampiri mereka.

Tapi matanya menatap nanar batang Kontet yang besar dan masih mengeras. Yaa,, dirinya masih ingin merasakan batang yang lebih besar dari milik suaminya itu memasuki tubuhnya.“Aaah,, persetanlah,, ntar gampang cari-cari alasan,” batin Bu Sofie menghentak.

“Tet,, cepet tiduran,,” BU Sofie mendorong tubuh besar Kontet kepasir, lalu dengan sigap menggenggam batang besar pemuda itu, dan mengarahkan keliang kemalluannya.

“O o o w w h h h s s s,, Gil a a a a,, emang besar bangeeeettsss,,”

“Aaagghhh,, t*i Lu,, jangan diaaam,, cepet masukiin batang Luu,,”Bentak Bu Sofie panik,kata-katanya terdengar vullgar. Tanpa pikir panjang Kontet menghentak dengan kuat, bahkan terlalu kuat, hingga batang besarnya menggelosor masuk menghentak hingga ke lorong rahim.

“Aaagghhhh,, begooo,,sakiitt,,kegedeeaaann,,”

“Tapi bisa masuk koq Bu,,,” jawab Kontet cengengesan,

antara takut dan nikmat.

“Yaaa,, masuukk,,Aaahhss,, sampe mentoookss,” Bu Sofie coba meresapi kenikmatan di lorong vagginanya.

“Maaang,,,mau Apaa?,,,jangaaan disituuu,,,”

“Aaagghhh,, gilaaaaa,,masuuukk,,jangaaann,,sakiitt begooo,,Aaagghhh,, dikit lagi,,,,”

Bu Sofie kalang kabut, kedua lubangnya dipenuhi batang.

Tiba-tiba terdengar teriakan memanggil-manggil namanya.

“Buu Sofieeee,, Buuu,,,”

“Sayaaaang,, yu huuuu,,,”

“Buuuu,, bu Sofie dimana?,,,,”

“Mang Oyiiiik,,, Woooyy,,, Maaaang,,,,”

Teriakan-teriakan samar mulai ramai terdengar memanggil. Tapi sudah terlambat untuk menyudahi permainan. Kini dua buah batang pejantan telah memenuhi kedua lorongnya.

“Ayoo Tett,, Hajaaarr,,,” seru Mang Onoy. Memegangi panttat Bu Sofie yang begitu indah, seperti berbentuk amor yang sangat besar, dengan dua panah besar menembusi bagian tengahnya. Assseeeeemm,, panttat besar kaya gini yang dari dulu gue cari-cari,”

“Hehehee,, iyaa Mang,, kapan lagi bisa ngerasain barang kelas atas yang bisa dipake join depan belakang kaya gini,,,” jawab Kontet, mulai bergerak liar, batang besarnya bergerak cepat memaksa sperrma Mang Onoy keluar.

“Ooowwwhhhss,, Gilaaaaa,,kaliaaan,,ayooo hajaaarr punya Ibuuu,,,” rintih Bu Sofie yang kerepotan menahan tubuhnya,

menjaga posisi agar kedua batang itu dapat bergerak cepat dan leluasa menikmati sempit kedua liang kemalluannya.

“Oooowwhhhsss,,, seperti inilah nikmatnya di gangbang, seperti kata Bu Ningrum,, Aaahhhsss,,,” Bu Sofie teringat cerita temannya yang terbiasa digangbang oleh suami dan anak kandungnya.

Your Wife 64

“Aaarrggghhhssss,,papii,, yang cepeeeet,, Sandyyy,,hajar m***k Ibuuuu muuu ,,” tiba-tiba mulut Bu Sofie meracau, membayangkan yang tengah menyetubuhinya adalah suaminya dan anaknya Sandy Wisnu, yang tengah kuliah di Australia Menyodorkan payudara besarnya ke mulut Kontet yang segera melahap rakus.

“Aaaaggggh,, teruuuss soddoook yang kuaaaat Saaandyyy,, masukin m***k ibuuu yang dalaaaam Naaak,,”

Tubuh wanita itu mulai gemetar bersiap menyambut orgasme, bertepatan dengan matanya yang menangkap sosok suaminya berdiri di atas bukit pasir, menatap tak percaya. “Papii,, Maaf Piii,, mamiii,,keluaaarrrrhhhh,, Aaaarrgggghhh,,”

Mata Pak Wisnu melotot, mulutnya ternganga melihat istrinya dihipit dua lelaki dengan kejantanan bersemayam di lorong vagina dan anusny. Sangat persis saat dirinya menunggangi Rianti bersama Niko.

Tapi kenapa istrinya justru menyebut namanya dan anaknya Sandy saat menyambut orgasme. Terlihat jelas bagaimana tubuh montok itu bergetar, pantatnya menekan batang Kontet hingga ke muara rahimnya. Hingga akhirnyaaa,,

“Uuunghhh,,Arrggghhh,, masuuuk semuaaaa,,” Pak Wisr terbelalak saat Istrinya menghentak keras, sangat keras. Hingga batang yang besar dan panjangnya melebihi miliknya itu

tenggelam sepenuhnya kedalam kemalluan istrinya.

Mungkinkah batang itu menerobos pintu rahim istrinya yang sudah melahirkan 3 orang anak.

“Buuuu,, sayaaaa ngecrooot di m***k ibuuuu,,” teriak Kontet yang tak lagi mampu bertahan, jepitan vagina wanita itu tiba-tiba begitu kuat mencengkram seluruh pennisnya.

Tak pernah ada wanita yang sanggup melumat seluruh batangnya, dan apa yang dilakukan Bu Sofie bener-bener membuat batangnya begitu nikmat.

“Gilaaaaa kamu Teeet,, cabuuut,, cepet cabuuut,,” Wanita itu panik, semprotan lahar hangat Kontet dengan cepat memenuhi rahimnya.

“Sayaaa jugaaa keluaaar Buu,,” teriak Mang Onoy, menekan kuat batangnya kedalam annus Bu Sofie, hingga menggagalkan usaha wanita itu melepaskan batang Kontet yang terus menghambur cairan kental.

“Ooowwwghhhh,, gilaaaaa kaliaaaann,, aku keluaaar lageeehh,,” lagi-lagi tubuh montok itu menggeljang, saat merasakan kedua lorongnya terasa begitu penuh.

Akhirnya Bu Sofie jatuh lemas dalam pelukan Kontet, menatap mata suaminya yang berubah seperti orang linglung. “Oogghh,,oogh,,” sesekali bibir tipisnya melenguh saat salah satu pennis dalam tubuhnya menggeliat ke kiri dan ke kanan.

“Mereka tidak ada disini,,” teriak Pak Wisnu parau. Menuruni bukit, meninggalkan istrinya yang masih terengah-engah kelelahan diantara dua pejantan yang begitu enggan melepaskan batangnya. “Fif y-fif y,,” gumam lelaki berkumis itu,suaranya

begitu liri h.

* * *

Your Wife 65

Di saat yang sama, tepatnya beberapa menit sebelumnya. Di tepi kolam renang. “Niko,, sudah kamu kumpulkan semua mili mereka?,,” tanya Pak Wisnu tertawa cengengesan, memasukkan beberapa potong bra milik Mulan dan Bu Sofie kedalam kerdus besar yang dipegang Niko.

“Beres Paak, Semua udah ngumpul disini, dipastikan tak ada satupun yang tersisa,, Hahahahaaa,,”

“Terus punya Rianti mana?,,”

“Tuhh,, dipegang sama Adit,,” Niko memonyongkan bibirnya menunjuk Adit yang berdiri bersandar ke tembok, matanya terpejam begitu khusus menciumi bra berwarna pink dan cream.

“Asseem,, terus punya Zahra, istrimu mana?,,”

“Tadi, diambil sama Ivan,,” Mata Niko celingak-celinguk mencari Ivan

“Juancuk,, taik kamu Naf,, awas aja kalo sampe bra istriki basah ama c**i mu,,” rutuk Niko, ketika mendapati Ivan menggosok-gosok bra warna ungu, ke selangkangan celananya sambil tertawa.

“Cepet banget sih kalian nyerobot hak atasan,,” umpat Pak Wisnu kesal.

“Tenang Pak, bra Rianti yang sudah dipake dan belum dicuci ada di bagian bawah kerdus,,hehehehee,,” celetuk Niko, membuat wajah Pak Wisnu berbinar. Dengan cepat tangannya

mengais tumpukan bra dalam kerdus.

“Yang ini?,,,” Pak Wisnu menarik tali bra warna hitam dengan bahan yang sangat lembut, hampir saja membenamkan wajahnya ke dalam mangkok bra, tapi untunglah matanya masih jeli menangkap gumpalan sperrma yang masih basah di kain itu.

“Nikooo,, taik kaaau,, siapa yang udah make bra ini buat c**i?,,,”

“Hahahaa,, sorry Paak, habisnya ga tahan kalo ingat tadi malam, tapi itu bener punya Rianti koq,,,” teriak Niko yang sudah lebih dulu menghindar menjauh. Disambut tawa Ivan dan Adit. Lalu masuk ke ruang tengah cottage.

“Waahh,, Dari mana saja kalian, cepatlah makan, kita mau ngadain game paling panas dari semua game yang ada,, hahahaa,,,” sambut Ivan, saat Rangga dan Zahra memasuki ruang tengah cottage, di samping Ivan tampak Aira yang pagi itu terlihat begitu cantik.

Tak jauh dari mereka, Andini begitu mesra memeluk Adit yang tengah ngobrol dengan Pak Wisnu. wajahnya masih terlihat kelelahan akibat permainan tadi malam. Tak berbeda dengan Aira, Andini juga mengenakan kaos ketat dan rok pendek dengan lipitan yang lebar, seolah menjadi seragam wajib bagi para wanita selama liburan ini.

Tapi Rangga tidak mendapati Rianti, kemana istrinya? Sedang apa?,, tanya itu lagi-lagi menyeruak.

“Rangga,, Aku duluan ya,, perutku udah lapeeerrr,,,” ucap Zahra seraya melambaikan tangan. Rangga mengacungkan jempol tanda setuju.

“Gaa,, kalo gitu kami juga berangkat sekalian,,,” celetuk Ivan, menggandeng istrinya, Aira, wanita itu melempar senyum penuh makna kepada Rangga.

Pak Wisnu menghampiri Rangga, lalu menepuk pundaknya,, “Mukeee gileee,, kayanya udah sukses nih eksekusi dokter cantik,” tanpa menunggu jawaban dari Rangga yang sedikit kelabakan ditembak seperti itu, Pak Wisnu berlalu sambil tersenyum.

“Rianti,,,” gumam Rangga, lalu bergegas menaiki tangga. Didalam kamar Rianti baru saja selesai mandi, mengenakan kaos putih, dengan tulisan ‘Touch Me’ tepat dibagian payudara nya yang membusung.

Begitu serasi dengan rok warna merah menyala yang begitu pendek. “Haaiii Sayaaaang,,,” sapa Rianti sambil menyisir rambutnya yang masih basah.

“Cantik,,,” kamu memang cantik,,,” ucap Rangga mendekat, lalu memeluk dari belakang. Membuat istrinya tersenyum. Wajah wanita itu begitu segar, seakan pertarungan ganas tadi malam adalah hal yang biasa bagi tubuh indah nya yang terbiasa mengikuti aerobik.

“Apakah kamu sudah sarapan?,,,”

Your Wife 66

“Belum,” jawab Rangga, tangannya menyusuri pinggang ramping yang bersinergi dengan pinggul dan panttat yang montok berisi. “Apa kamu ingin menemaniku sarapan?”

“Sebenarnya aku sangat ingin menemanimu makan, tapi aku harus membawa barang-barang itu ke tempat game, mungkin Niko yang akan mengantarku,” jawab Rianti dengan wajah menyesal.

“Yaa,, kurasa tak mengapa,,,” jawab Rangga berusaha rileks saat telapak tangannya tiba di selangkanngan wanita yang mengikat janji setia untuk hidup bersamanya.

Tatapan mata sepasang suami istri bertemu di cermin, Rianti tersenyum, namun seketika berubah murung saat suaminya mengusap lembut gundukan vagginanya.

“Cepatlah mandi sayang,,,” kasian teman-teman mu menunggu terlalu lama,” Hampir saja Rangga menurunkan kai tipis di selangkanngan Rianti. Menarik napas panjang, membau rambut Rianti, mengecup lembut rambut istrinya.

Rianti berjalan ke samping kasur, menunduk mengambil pakaian kotor yang ada di lantai, saat itulah jantung Rangga tersentak, rok Rianti terlalu pendek, siapapun dapat melihat panttatnya yang montok bila sedang menungging seperti itu.

Jantung Rangga semakin berdetak kencang, pakaian kotor yang ada di tangan Rianti tidak lain adalah kaos dan leggings yang

dipakainya tadi malam.

“Kenapa celana mu robek sayang?”

“Owwhhh ini,,, ini ulah teman-temanmu saat bermain game tadi malam,” jawab Rianti dengan mimik salah tingkah.

“Game?,,,” Rangga berpura-pura tak tau dengan apa yang dialami istrinya tadi malam.

“Yaaa,, hanya permainan yang sedikit nakal, yang diusulkan oleh sahabatmu Niko,,,”

“Hanya permainan?,,,” tanya Rangga dengan suara lembut tapi begitu tajam.

Wajah Rianti berubah pucat seketika, dirinya tidak pernah mampu berbohong saat Rangga bertanya padanya dengan sebuah senyum yang menyejukkan. Seketika itu juga Rianti memeluk tubuh Rangga,

“Maaf sayaaang,,,” sesal Rianti dengan suara berat, “aku terlalu terbawa permainan,” matanya yang indah mulai sembab, penyesalan mengalir tak terbendung.

Sangat sulit bagi Rangga untuk meneruskan percakapan itu, yang akan membuat hatinya sakit saat harus mengingat kembali kejadian tadi malam, toh apa yang dilakukannya tak jauh berbeda dengan Rianti. Lagipula, istrinya sudah mengakui kesalahannya.

“Sudahalah,,, bukan kah itu hanya sebuah permainan?,,,” Rangga tersenyum sambil menatap mata Rianti. Tapi,,,

“Sayaaang,, apa kamu,, eenghh,, tidak memakai bra?,,,” tanya Rangga ragu-ragu saat merasakan gumpalan empuk yang menyentuh dadanya tidak mengenakan pelindung bra.

“Oohh iya,, bra ku dan semua bra para wanita disita oleh Pak

Wisnu, karena kami kalah taruhan saat sarapan tadi pagi,,,”“Taruhan?,,,”

Your Wife 67

“Oohh iya,, bra ku dan semua bra para wanita disita oleh Pak Wisnu, karena kami kalah taruhan saat sarapan tadi pagi,,,” “Taruhan?,,,”

“Yaaa,, bos mu itu menantang kami para wanita untuk menebak, batang siapa yang sanggup tetap tertidur bila Lik Marni memperlihatkan payudaranya yang kencang itu,,,” Rianti bercerita penuh semangat.

“Ohhh,, sayaaang,,, seharusnya kamu ada di ruang maka saat itu, karena Lik Marni akhirnya benar-benar memperlihatkan dagingnya yang bulat besar dan kencang itu, kurasa batangmu pun pasti akan dengan cepat mengeras bila melihatnya. Hasilnya,,,”

semua batang milik teman-temanmu itu mengeras semua, hahahahaa,,,” sesuai tebakan kami,,,” tapi tidak dengan batang Pak Wisnu,,,”

“Ohh yaa,,,” Rangga meneguk liurnya, apa yang digambarkan Rianti sama persis dengan apa yang dinikmatinya dari tubuh istri penjaga cottage itu.

“Bagaimana kalian tau, bukankah mereka mengenakan celana,,,”

“Yaaa,, karena penasaran, dan untuk memastikan siapa yang memenangkan taruhan, kami mengecek batang mereka satu persatu,,,”

“Ohh,, apakah kamu juga ikut mengecek batang mereka satu persatu?,,”

“Yaaa,, karena para wanita melakukannya, kurasa tidak mengapa jika aku turut memastikan,” jawab Rianti, sambil menggelayut manja, tangannya merogoh ke dalam celana Rangga mengelus lembut batang yang mulai mengeras.

“Tapi lucunya,, batang Pak Wisnu yang tetap tertidur setelah disentuh para wanita itu, justru mengeras saat kusentuh,, dan itu membuat semua yang ada di ruang makan tertawa, jadi aku terus meremasnya hingga batang itu menegang sepenuhnya, tapi aku melakukannya dari luar celana, jadi,, kurasa itu tak masalah,, bukan begitu sayang?,,,”

“Eehhh,, iya,, selama kamu tidak menyentuhnya langsung, tapi,,,”

tok,,tok,,tok,, “Sayaaaang,, apa kamu sudah siap?,,,”

Seseorang mengetuk pintu, dan pemilik suara itu lain adalah Niko. Pintu terkuak sebelum sempat Rangga dan Rianti menjawab.

“Tidak apa-apa kan, bila Niko yang mengantarku? Nanti kamu susullah bersama Zahra dan Mulan, sepertinya dia juga belum selesai bersiap-siap,”

“Okee,, berhati-hatilah,, jangan ngebut walau pake ATV,” Rangga berusaha tidak mempermasalahkan panggilan sayang yang diucapkan Niko kepada istrinya.

“Sob,, tolong bocengin istriku ya,,,” seru Niko sambil mengedipkan matanya, lalu menggamit pinggang Rianti yang membawa kerdus berisi bola, menuruni tangga.

“Riantii,, Apa kamu masih bisa membawa beberapa kain ini?” seru Mulan dari arah ruang makan, membawa segumpalan kain bali, “Pak Wisnu memintaku untuk membawa kain ini, tapi sepertinya aku akan terlambat,”

“Waaahh,,sudah penuh Sin, taruh aja di kamarku, nanti biar Rangga yang bawa,” jawab Rianti sambil memperlihatkan isi kotak.

“Owwhh,, okee,, biar kuantar kekamarmu,,” jawab Mulan yang melihat sosok Rangga yang masih di atas, berdiri di pinggiran tangga. Lalu melambai kepada Rianti yang kemudian menghilang di pintu keluar.

Mulan menaiki tangga, tersenyum penuh makna, menatap Rangga dengan kerlingan nakal.

“Apa kamu ke kamarku hanya untuk mengantar kain itu?,,” goda Rangga, matanya menatap tonjolan mungil pada kaos ketat Mulan yang membulat padat.

Saat tiba di hadapan Rangga, wanita cantik itu menepis poni yang menutupi mata indahnyanya sambil membusungkan dada semakin ke depan.

“Menurutmu?,, apalagi yang kubawa selain barang-barang ini?,,” Mulan mengerling matanya menunjuk kain-kain yang ada di kedua tangannya. Tapi itu tak ubahnya seperti menunjuk kedua payudara yang membusung.

Lalu berlenggok genit menuju kamar, sengaja menggoyangkan pantatnya sedikit berlebihan untuk menggoda Rangga.

“Okeee,,bawalah barang ini ke kamarku,,” seru Rangga yang

menubruk tubuh Mulan dari belakang. Tangannya segera meremas payudara yang hanya ditutupi kaos tipis.

“Uuuugghhh,,, kurasa kamu salah,,, karena barang ini milik Pak Wisnu, Bos ku di kantor,,” rintih Sitya yang menahan geli ketika payudaranya diremas dengan kuat, memainkan putting yang begitu cepat mengeras.

Your Wife 68

“Ohh,, yaa?,,, kurasa Pak Wisnu tak akan keberatan jika baran spesial ini dihibahkan untuk pimpinan cabang yang baru,,”

Blaam,,,

Rangga segera menutup pintu dengan kakinya, ketika keduanya sudah berada di dalam. Lalu menyeret tubuh Mulan ke ranjang.

“Boleh aku mencobanya?,,,” tanya Rangga, memandangi payudara yang kini terpapar bebas di depan matanya, tubuhnya beringsut menaiki, menindih tubuh Mulan yang menggeliat manja.

“Sudah kubilang, itu punya Bos ku di kantor,, jika kamu adalah bos baruku, maka kamu bebas untuk mencicipinya,,,” wajah Mulan memerah, menunggu bibir Rangga yang berada beberapa senti dari puttingnya.

“Ooowwwhhh,,, Emmmppphhh,,,”

“Yaaa,, yaaang kanaaan jugaaa,,,, aaaggghhh,,”

“Boosss,,, gimanaaa,,, apa aku masih layak jadi sekretarismu nanti,,” tangan Mulan mengelus wajah Rangga yang masih sibuk mengenyoti dua putting yang sudah mengeras.

“Apa kamu masih membawa alat tester kelamin para lelaki?” tanya Rangga, membuat Mulan bingung, lalu tertawa terbahak saat teringat kejadian di gazebo, saat mereka bercanda dalam birrahi, tentang barang siapa yang lebih besar, apakah milik

Rangga ataukah milik Pak Wisnu.

“Hahahaa,,Yaa,, kurasa aku membawanya,, cobalah cek, apakah alat itu masih ada di bawah sana?” Mulan menunjuk selangkangannya dengan menggerakkan wajahnya.

Rangga tertawa girang, “kurasa kita harus menyelesaikan tugas kita di gazebo, mengukur punya siapa yang lebih besar,” tangan Rangga menarik tepian celana panjang dari bahan katun yang membekap tubuh bagian bawah Mulan.

“Yaaa,, benar katamu,,kita harus menyelesaikannya,,” dengus Mulan, mengangkat pantat sekalnya memudahkan usaha Rangga.

Tapi tiba-tiba terdengar suara derap langkah mendekat dari luar kamar

“Ranggaaaa,,,”

“Gaaa,, Ranggaaaa,,,”

Zahra memanggil dari depan pintu, sontak keduanya meloncat bangun, membenahi pakaian yang mulai berantakan.

“Yaa,, Ada apa,, engghhh,, apa kamu sudah sarapan?,, aku,, aku belum mandi,,” Rangga gelagapan saat pintu terbuka, sementara Mulan baru saja berhasil memasukkan payudaranya yang besar kembali ke dalam kaos.

“Hohohohooo,, ternyata kamu nakal juga yaa,,” seru Zahra sambil berkecak pinggang, bola matanya melotot menyelidik wajah Rangga yang pucat, layaknya maling tertangkap tangan.

“Huuhh,, ku kira kamu memang berbeda dengan mereka,, ternyata,,,” wajah Zahra yang kaget berubah menggoda Rangga, tertawa genit, lalu berjalan menghampiri Mulan yang masih di

atas kasur.

“Tunggu Zee,,, kami hanyaaa,, emmhhh,, maksudku,,,”

Tapi Wanita anggun itu tampak cuek, mengacuhkan Rangga yang mati-matian mencari alasan, menghampiri Mulan lalu membisikkan sesuatu ke telinganya.

“liihh,, mba Zahra apaan sih,,,” wajah Mulan tersipu malu entah apa yang dibisikkan Zahra ke telinganya.

Zahra balik menghampiri Rangga, berdiri tepat di depan lelaki yang terlihat canggung itu.

“Sayaaang,, Pak Wisnu, Ivan, Bu Sofie, Aira, bahkan suamiku dan istrimu, Sepertinya mereka benar-benar menikmati permainan ini, lalu kenapa kita harus menahan diri,” ucap Zahra.

Your Wife 69

Tangan lentiknya perlahan meraih selangkangan Rangga lalu tertawa genit, saat mendapati batang Rangga yang keras mulai lunglai karena kaget.

“Kamu punya waktu beberapa menit, sampai aku selesai mandi, tapi ingat,,, berusaha untuk tidak memasukkan barang ini kedalam tubuh Mulan, karena aku bisa cemburu,,” ucap Zahra dengan suara bergetar, tangannya mencengkram erat batang Rangga yang dengan cepat kembali keras.

“Weelll,, aku mandi dulu ya sayang, manfaatkan waktumu dengan baik,,, Mulan, ingat kata-kataku tadi ya,,” seru Zahra melepaskan batang Rangga, mengedip genit ke arah Mulan. Lalu melangkah keluar dan menutup pintu. Tinggal Rangga dan Mulan yang saling pandang.

“Apa yang dikatakan Zahra tadi?,” tanya Rangga, duduk ditepi ranjang.

“Adda aja,,” Mulan tertawa genit, berusaha menurunkan celananya yang ketat hingga ke lutut, memamerkan gundukan vagina yang begitu indah, tersembunyi penuh misteri di balik kain segitiga berenda yang tipis.

“Soo,,, apa kamu masih ingin alat ini mengukur batangmu itu,” tanya Mulan, jarinya mengusap-usap kain tepat di bibir vagina, membuat kain itu mulai basah.

“Aaaawww,, Ranggaaa,,” Mulan terpekik, Rangga

membenamkan wajahnya ke selangkangannya, lalu mengusapi kain pelindung dengan hidung dan bibirnya.

“Gaaa,, ingaaat kata Zahra, waktu kita hanya sebentar,,” Mulan berusaha melepaskan celana dalamnya, lalu membuka lebar pahanya.

Rangga yang tengah melepas celana, harus meneguk ludahnya, barang itu statusnya memang milik Pak Wisnu, tapi bosnya itu sangat jarang menggunakan, hanya pada saat berpergian keluar daerah bersama Mulan.

“Maaf Sin,, aku ga bisa memasukkan punyaku,, tapi,, kurasa bibir mu ini cukup mahir untuk mengukur seberapa besar batangku ini,,” Rangga memegang batang besarnya yang sudah mengeras sempurna.

Mau tak mau Mulan harus mengakui keunggulan batang Rangga dari milik Pak Wisnu, tanpa menyentuhnya pun semua wanita pasti sudah tau.

“Sini Gaaa,, biar bibirku yang memastikan,,” Mulan membuka lebar mulutnya, tanpa basa-basi wanita itu ingin segera melumat seluruh batang Rangga ke dalam mulutnya.

“Eeemmmhhh,, Ghheedhheee bhhaangheeed,,” Mulan memutar-mutar wajahnya, membuat batang Rangga serasa dipelintir. Menariknya keluar memandangi dengan takjub, lalu kembali memasukkan sambil menggerakkan kepalanya maju mundur.

Rangga tertawa bangga. “hehehee,,bagaimana? punya siapa yang lebih besar,,”

Wanita itu memandangi Rangga dengan tatapan birrahi,

“Masukkanlah ke dalam tubuhku,,, hingga aku benar-benar bisa mengukurnya,,,” Mulan mengangkat pinggulnya, seolah memamerkan kenikmatan yang siap diberikan oleh kemalluannya.

Mulan menggeliat, tubuhnya sudah tak tahan untuk merasakan kejantanan Rangga, apalagi saat teringat kejadian di gazebo, saat batang itu memenuhi lorong vagginanya dengan sempurna.

Mata Rangga memandangi vagina yang terus dielus-elus oleh Mulan, membuat permukaannya begitu basah. Tapi Rangga menggelengkan kepala dengan sangat berat.

“Aku ga bisaaa, Sin,,” pesan Zahra terombang-ambing di pikirannya.

“Gaa,, Pleasee,,,” Mulan merengek, semakin tinggi mengakat vagginanya, memamerkan pada Rangga yang masih berlutut di samping kepalanya. Menguak kedua pintu vagina, hingga mata Rangga dapat melihat lorong yang begitu sempit.

“Aaagghhh,, Saaaal,,, Ra,,, maaaf sayaaang,,aku ga tahaaaaan pengen nusuuk lubang Mulanaa,,,” Rangga menggeram, menindih tubuh montok Mulan, mengarahkan batangnya ke pintu vagina, dan dalam tiga hentakan batang besar itu berhasil masuk sepenuhnya. Tanpa sepengetahuan Rangga, mata indah milik Zahra mengamati dari celah pintu yang tidak tertutup rapat. Tersenyum lembut sambil menggeleng-gelengkan kepala.

“Gaa,,Usahamu untuk bertahan boleh juga,,” gumamnya pelan, lalu berbalik menuju kamar dengan birrahi yang ikut tersulut.

“Gaaa,,, Oooowwwhhh,,, penuh banget Gaaa,,,”

“Mba Zahraaa,,,sudaah masuk semua Mbaaa,,,”

“Oooowwwhh,,,”

Rangga terkaget, menghentikan gerakannya, “Apa maksud mu Sin,,,”

“Mba Zahra membisikiku,, menantang, apakah aku bisa menelan semua batangmu,,,”

“Owwhhh yaaa?,,,jadi memang ini yang diinginkannya?,,lalu apalagi,,” Rangga menjadi bingung dengan Zahra, dirinya dilarang tapi justru menantang Mulan untuk menggodanya.

Tapi masa bodoh lah bila itu adalah ujian untuk dirinya, karena vagina Mulan sangat mahir memanjakan batangnya di dalam sana. Pinggulnya kembali bergerak menghentak dengan ganas.

“Mba Zahra juga pengen Pak Rangga nyemprot di dalam sebelum dia selesai maandiii,,, Aaahhhh,, yaaa,,,Oooowwwhhh,,,”

Your Wife 70

“Owwwhh,,,tapi apa kamu sanggup membuat aku keluar secepat itu? Arrggghhh,,,”

“Aaahhhssss,,, bisaaa,, haruuusss bisaaa,,, Mulana pengeeen disemproot punyaaa bapaaaak,,,” paha montok itu menjepit pinggul Rangga, kakinya membelit kaki Rangga dan menekan pinggulnya keatas. Membuat batang Rangga masuk semakin dalam dan terjepit begitu erat.

“Gilaaaaa,, ada jugaaa ternyata tehnik seperti ini,,, Uuugghhh,, tapi ini belum cukup Sin,,,” Mulan tertawa sambil terengah-engah di sela sodokan Rangga yang semakin keras. Lalu mendorong Rangga hingga duduk bersimpuh di atas kedua kaki, dan menaikinya, tanpa menunggu Rangga siap, Mulan yang kini dalam posisi dipangku segera menggerakkan panttatnya dengan liar.

“Oooowwhhh,,, Paaaak,,, bagaimanaaa,,, Aaagghhhh,,,”

Membekap wajah Rangga di antara kedua payudara, pinggul montok itu kini bergerak menghentak dengan kasar dengan lorong vagina yang menjepit erat.

“Paaaak,,, cepeeet keluuaarin Paaaak,,, Mulan udaaah ga kuaaaaat,,,”

“Ooowwhhh,,, batang mu gedeee bangeet Paaak,,,”

Gerakan liar wanita cantik berponi itu membuat Rangga kelabakan, batangnya dengan cepat keluar masuk.

“Uuugghh,, gilaaa kamu Sin,,, Aaaghhh,, barangmu ini harus menjadi milikkuu Aaarrgghh,,,”

“Please semprotin meeeemek aaahh,,,Mulanaaa,,”

“Pleaseeeee,, Mulanaa keluaaaarrrr,,,”

“Aaarrgggghhh,,”

“Akuuu semproot memeeeeek mu Siiin,,,
Aaaarrgghhhh,,,”

Kedua tubuh manusia berlainan jenis itu berkelojotan, saling melumat bibir, bertukar ludah, seiring cairan kelamin mereka yang menyatu dalam vagina Mulan.

“Oowwhh,, nikmat banget punya mu Sin,,hehehee” ucap Rangga, menjatuhkan tubuh Mulan ke kasur, dan menindihnya.

“Punya bapak tuh yang gilaaa,, nusuknya dalem banget, sampe mentok,,hihihi,,,”

“Paak,, Apa bener bapak mau ngambil saya dari Pak Wisnu,,,” tanya Mulan, tatapannya begitu serius, membuat Rangga bingung.

“Eeeenghhh,, maksud ku,,”

“Hehehe,, tenang aja pak,, Mulan Cuma bercanda koq,,hehehe,,”

“Tapi kalo kapan-kapan bapak mau nyoba alatnya Mulan lagi, boleh koq,” Wanita itu tersenyum, menyembunyikan wajahnya ke dada bidang Rangga. Memeluk erat, dalam desir hati yang berbeda.

* * *



Your Wife 71

“Waahh,,, cepet banget,,, tau-tau udah makan disini,,,” Sapa Zahra saat mendapati Rangga dan Mulan sudah berada di ruang tamu. “Tapi kamu sudah mandi kan Ga?,,,”

“Ya sudahlah,, kamu aja yang terlalu lama mandinya,,,” jawa lelaki itu sambil memandangi tubuh Zahra yang dibalut kaos putih yang ketat. lebih ketat dari biasanya.

“Gimana tadi?,,,” bisik Zahra, duduk di sisi Mulan.

“Aku menang,, Mba kalah,,,” jawab Mulan malu-malu. Zahra langsung melotot ke arah Rangga, yang tiba-tiba keselek dipandangi wanita berwajah cantik itu. penutup kepalanya diikat keleher seakan sengaja memamerkan sepasang gundukan payudara yang membulat padat dibalik kaos ketat.

“Aku ke kamar sebentar, ngambil kacamata, pasti panas banget nanti,,,” pamit Mulan, menuju kamar.

“Sempurnaaa,,,” ucap Rangga pelan. Matanya tak sengaja menangkap tonjolan mungil, putting Zahra tercetak jelas di kaos putihnya yang ketat. Bulatan payudara yang tidak ditopang oleh bra itu tetap membusung tegak, bergerak begitu indah mengikuti gerakan tubuh sang wanita. Sontak wanita itu tersipu malu, menundukkan wajahnya.

“Ranggaa,,, apakah aku masih terlihat cantik?,,,” Hati Zahra bergemuruh, ingin mendapatkan pengakuan dari lelaki yang dulu begitu dikaguminya.

“Cantik, bahkan sekarang kamu bertambah lebih montok,,” Rangga berdiri, mendekati bangku Zahra. “Tapi bagiku, kamu lebih dari sekedar cantik dan seksi, kamu masih yang terindah,,”

“hohohoo,,, tidak,,tidaaak, jangan menggodaku lagi,,,” Zahra bangkit, berusaha mengelak dari Rangga yang ingin merengkuh pinggangnya. “Kamu sudah gagal tadi,, u are a loser,, hahaha,,,” lalu berjalan menuju keluar.

“Aaahhh Siaaaal,,,” Rangga memang sudah menduga jika Zahra tadi tengah mengujinya.

“Ra,,, Sayaaaang,,,” Rangga menggenggam tangan Zahra, menahan wanita itu. Menatap dengan penuh harap.

Setidaknya...

Biarkan di waktu yang tersisa ini aku memilikimu...

Merengkuh hatimu yang begitu jauh...

Meski sesaat, itu sangat berarti bagiku...

Aku ingin dirimu...

Zahra terdiam, mendengus kesal atas pertahanan hatinya yang begitu lemah, Lagi-lagi harus menyerah pada tatapan teduh itu. Berjalan mendekat, masuk dalam pelukan sang lelaki.

“Rangga,,, meski untuk sesaat, liburan ini juga sangat berarti bagiku,,, berusahalah untuk mendapatkan ku,, mendapatkan tubuhku,,,” ucap wanita yang hatinya tengah goyah itu.

Ada hasrat untuk menyerahkan tubuhnya dalam keperkasaan sang pejantan, tapi tidak dalam birrahi liar. Wanita itu menginginkan sang pejantan menikmati tubuhnya dalam ritual hasrat yang sengaja dicipta, mencinta dan dicinta.

“Mbaaa,, Hehehee,, sorry,, lagi-lagi aku ngeganggu, Cepet

Yuk,,, udah ditunggu sama yang lain,” seru Mulan, tepat saat Rangga mengecup lembut Zahra, yang menyambut dengan bibir terbuka.



Your Wife 72

Rianti menghampiri Rangga sambil tertawa. “Huuuf f,,, capek banget sayang,, kakiku pegel seperti ingin keram,”

Sementara Ivan dan Mang Onoy harus meneguk liur menatap payudara Rianti yang tercetak jelas di balik kaos, bergerak naik turun dengan teratur, mengikuti tarikan napas yang masih tersengal.

“Kalau gitu istirahat lah dulu,” ucap Rangga santai tanpa menoleh.

“Sayang,,, masih marah ya?” tanya Rianti yang bingung melihat Rangga sedikit agak cuek dari biasanya. “Atau kamu marah karena kejadian tadi, saat aku menabrak Pak Wisnu, aku memang melakukannya dengan sengaja, maaf,,,”

“Ngga koq sayang,, aku tau kamu cuma terbawa permainan,” Rangga menoleh sambil tersenyum lembut, tapi tetap saja ada yang mengganjal di hati Rianti. Perlahan dipeluknya Rangga dari samping.

“Ayooo Zahraaaa,,, cepaaat,,, jangan mau kalah sama Bu Sofie,,,”

DEEEGGG, hati Rianti terasa sakit saat Rangga memberi semangat kepada Zahra.

Tapi kenapa?,,, Zahra adalah teman baiknya, dan Zahra pula yang menjodohkan mereka. Wanita cantik itu semakin erat memeluk pinggang Rangga.

Tapi bukan hanya Rangga, karena mata semua lelaki kini tertuju pada Zahra yang terlihat malu-malu untuk meloncat, menghindari gerakan di daddanya, sesekali kakinya berusaha berjalan di dalam karung yang sempit.

Akibatnya Bu Sofie yang berada di belakang perlahan mulai mendekat, padahal tenaga wanita dengan tubuh padat berisi itu telah terkuras habis akibat ulah Mang Onoy dan Kontet.

“Ayooo Zahraaaa,,, loncat yang tinggiii!!!,,, Awwww,,,” Ivan yang berteriak memberi semangat seketika terpekik akibat cubitan Aira yang cemburu.

Teriakan Ivan justru membuat gerakan Zahra semakin pelan, tapi sepelan apapun gerakan, payudara dengan ukuran menggiurkan itu pasti akan bergerak tanpa topangan bra.

“Hahahahaaa,, Hooosshh,, Hooshhh,, haahh,,hahaaahh,,,” Bu Sofie yang tertinggal di belakang, kembali bersemangat saat melihat gerakan Zahra semakin pelan, kini dirinya sudah menyusul beberapa langkah di depan, berusaha memperpendek jarak dengan Mulan yang ada di depannya.

“Siaaal,,, Uuuhhhh,, Kenapa semua melihat ke aku sih,, padahal masih ada Mulan dan Bu Sofie yang nenennya lebih gedeeeee,, Uuuhh,,,,” Hati Zahra berteriak kesal seakan ingin menangis.

Tubuh nya yang selalu tertutup hingga kekepala itu, tak pernah sekalipun dipertontonkan seperti itu kepada banyak orang, meskipun hanya dengan pakaian yang ketat.

Tapi kini semua lelaki dapat melihat putting payudara yang tercetak jelas. Apalagi saat dirinya menangkap pandangan mata

Pak Wisnu, Adit dan Ivan yang menatap penuh birrahi.

Parahnya lagi, di belakang ketiga lelaki itu, Mang Onoy begitu bernafsu menggosok selangkangannya, mulut lelaki berwajah amburadul itu membuka dan menutup mengikuti gerak payudaranya yang naik turun.

Ada penyesalan dihati wanita itu, kenapa tadi dirinya memilih kaos ketat, padahal tujuannya tidak lain hanya untuk menggoda Rangga, tapi jika ranum buah daddanya itu turut dipelototi oleh lelaki lain, jelas dirinya sangat malu.

“Begoooo,, kenapa ga ditutup pake jilbab aja,, uggghh,, begoo, begooo,,” rutuk hati Zahra, ketika teringat bagian bawah jilbabnya yang terikat ke belakang. Dengan sekali hentakan ikatan kain putih itu terlepas, menutupi bagian depan payudaranya. Sontak teriak kecewa menghambur dari mulut para lelaki.

“Whooooo,, Zahraaa pelit,, Aaaaww,, koq dicubit terus sih mahh,,” protes Ivan ketika teriakan kecewanya beroleh cubitan di perutnya yang mulai buncit.

“Mamahkan enak, udah nyobain banyak batang dimari,,” sungut Ivan.

“Tu kan,, salahnya papah juga sih, suruh-suruh mamah pake rok beginian, pasti biar bisa pamerin punya mamah kan?, jadi kalo ada orang yang minta isi dalam rok mamahh, papah ga boleh marah dong,,” protes Aira lalu melenggang meninggalkan Ivan yang terbingong.

“Eeee,, busyet dah, sejak kapan bini ku binal kaya gitu, main kasih m***k seenaknya,, kan tu punya kuu,,” dengus Ivan kesal, melototi istrinya yang melenggang cuek, sesekali memamerkan

pantat yang tak mampu ditutupi oleh rok yang pasrah tertup angin.

“Yeeeeaaaahhhh,,,,” terdengar teriakan Mulan yang berhasil mencapai finish.

“Aaahhh,,, tungguuu,,tungguuu,,, curang kaliaaan,,,” Bu Sofie berteriak histeris dengan napas ngos-ngosan, mulai keteteran tak mampu menyaingi Zahra yang memacu tubuhnya, menyalip dengan cepat mencapai garis finish.

“Yaaaaaaa,,, hahahahaaaa,,,” Zahra ikut tertawa heboh berdiri digaris finish. Mengangkat tinggi kedua tangannya, terlihat jelas wanita itu mulai menikmati permainan

Your Wife 73

“Maaf ya buu,, sekali-sekali ibu yang belakangan,,hehehehe,,” ucap Zahra menyambut Bu Sofie yang menggerutu lucu, di garis finish.

Sekilas Zahra melirik Rangga yang mengangkat jempolnya, membuat wanita itu tertawa tersipu. Dokter cantik itu tidak menyadari, Rianti yang berdiri di samping suaminya tersenyum kecut, cemburu melihat kemesraan Suaminya dan Zahra

“Wokkeeeee,, game kali ini dimenangkan oleh Airaaa,,” Pak Wisnu mengumumkan pemenang lomba.

“Lhoo koq bisa Pak?,, aku kan lebih dulu nginjak garis fin dibanding Aira,,” protes Rianti.

“Yaa,, tapi Aira sepersekian detik lebih cepat memegang punyaku,,hahahaa,,”

“Whhoooooooo,, Pak Wisnu curang,,Hahahahaaa,,”

“jurinya mupeng tuuuhhh,,Hahahaa”

Teriakan dan tawa menghambur di bibir pantai. Terik matahari seakan tak mampu mengurangi keceriaan para suami dan istri.

“kali ini biar adil, biar aku yang jadi jurinya, karena gam berikutnya bakal lebih panas, lomba makan sosis hahahaa,,” uca Bu Sofie sambil bertolak pinggang.

“Ayooo sini,,, semua ngumpul,, para wanita silahkan paka kalung pita ini,” lanjutnya, lalu menyerahkan pita merah kepada:

Rianti, pita biru untuk Andini, pita ungu diserahkan pada Aira, Pita putih untuk Mulan, dan pita hijau untuk Zahra. Bu Sofie meminta para istri mengalungkan di leher.

“Ayooo,, sekarang giliran para suami, cepet sini,,,” teriaknya sambil menenteng kain kantong berisi beberapa bola.

“Niko kamu duluan,, silahkan pilih wanita mu,,, hehehee,,,” Bu Sofie mengulurkan kantong. Mata Niko berusaha mengintip melalui celah.

“Eeehh,, ga boleh ngintip,, semua tergantung keberuntungan tanganmu,, ayo cepat ambil satu bola,”

“Warna Unguuu,, Airaa,,hahaaa,,” Bu Sofie mengumumkan pasangan Niko adalah Aira.

“Hehehehee,, hay bu guru cantik, udah siap untuk menang?,,” Niko sengaja mencolek pinggang Aira, menggoda Ivan yang lagi uring-uringan.

“Yaaa,, meraahh,,Riantiii,,,”

“Yeeeeeahhh,,,” Adit berteriak girang, menghampiri Rianti, “Sorry ya calon boss,, aku pinjam dulu istrimu,,hehehee,,” Adit menggoda Rangga, menarik tangan Rianti yang masih memeluk pinggang suaminya.

“Awes aja kalo sampe lecet, aku jadiin OB kamu,,” ancam Rangga bercanda, walau ada rasa was-was dihati, permainan seperti apa yang bakal digelar.

“Mulanaa,, Putih,,,”

“Weew,, boleh juga nih,, game nya harus hot Bu,,” seru Ivan, jengkelnya sedikit berkurang. Sudah lama dirinya tertarik dengan wanita yang setiap hari duduk manis di depan ruang Pak

Wisnu dengan rok ketat dan minimalis.

“Ranggaa,, kamu dapat Andini,,, hahahaa,, mau ditukar dengan ibu?” goda Bu Sofie, ketika Rangga maju mengambil bola warna Biru.

“Emang ibu sanggup makan sosis saya?,,” jawaban Rangga membuat Bu Sofie terdiam dengan jantung berdegub kencang.

“Tunggu tanggal mainnya, pasti kulahap habis sosis besarmu itu,,” balas Bu Sofie, berbisik dengan jantung menderu merasa ditantang.

Your Wife 74

“Tersisa satu bola hijau, artinya Zahra berpasangan dengan suamiku, pak Wisnu,,,” terang Bu Sofie, sepeninggal Rangga yang mendekati Andini.

“Jadi permainannya seperti ini,, Sosis yang dibagikan Mang Onoy ini harus diikat dipinggang para istri, dan mereka harus mendekati pasangan mainnya dengan mata tertutup, dan pasangan nnya harus memberi aba-aba kemana si wanita harus menuju, terus,,,” Bu Sofie menghentikan ucapannya sambil wajah tersenyum nakal, membuat peserta lomba penasaran menunggu.

“Terus,,, sosis itu harus dimasukkan ke dalam mulut para lelaki yang berbaring di pasir, dan ingat,, tidak boleh dibantu oleh tangan,,,hehehee,,” Bu Sofie tertawa sambil bertolak pinggang.

Permainan itu tak ubahnya seperti permainan memasukkan pensil dalam botol, hanya saja dilakukan dengan cara yang vullgar

“Haahhh???, yang benar aja bu,, masukin sosis kemulut Adi yang tiduran, berarti kami harus nganggangin mereka dong?,,,” Rianti coba protes, tangannya reflek menahan rok yang tertiuip angin, entah kenapa tiba-tiba dirinya merasa malu, pasti lomba ini akan terlihat sangat vullgar.

“Hehehee,, itulah tantangan dari game ini, kalian boleh berusaha menutupi rok kalian bila mau, tapi ingat tangan kaliar tidak boleh memegang sosis itu,,,” terang Bu Sofie, tersenyum puas melihat wajah para wanita mulai pucat.

“Tenang aja mba,, ntar saya merem koq,,,”

“Merem? aku make rok aja kamu masih usaha buat ngintip ke bawah, gimana kalo aku ngangkang depan matamu,,,” awas aja kalo ngga merem, bakal ku colok matamu,,,”

“Hahahahaaa,, nih Yan,,,” buat jaga-jaga, kalo ngintip colok aja,” celetuk Zahra, menyerahkan potongan ranting kepada Rianti.

Wanita yang selalu setia dengan penutup kepalanya itu dapat sedikit bernapas lega, karena dirinya memakai celana leggings putih.

Meski celana dalam warna hitamnya dapat terlihat dengan samar, setidaknya itu masih lebih baik dibanding para istri lainnya yang mengenakan rok.

Mang Onoy membagikan potongan sosis yang ujungnya dibungkus plastik, agar dapat diikat oleh tali, wajah mesumnya cengengesan membayangkan kegilaan yang bakal terjadi.

“Lho Mang,,,” koq tali punya saya pendek banget sih, tuker yang lebih panjang dong,” sela Zahra saat menerima sosisnya.

“Waduh,, udah habis bu,, itu yang terakhir,,,” jawaban Mang Onoy membuat wajah cantiknya cemberut.

“Aaahhhh,,,” tu kaaaann,,,” pendek banget,,,” Zahra mulai panik, sosis yang sudah diikat kan di pinggang menggantung hanya beberapa senti dari pantatnya.

“Heheheheee,,,” cuma game aja koq Bu Dokter,,,”ga usah terlalu diambil hati,, hehehee,,,” ucap Pak Wisnu, hatinya berteriak girang, dengan mata tak lepas dari pantat montok Zahra.

Dokter cantik itu cuma bisa tersenyum kecut, andai saja

partner game nya adalah Adit atau Ivan mungkin Zahra bisa main bentak kalo mereka nakal, tapi ini adalah Pak Wisnu. Akhirnya wanita itu cuma bisa berharap game dapat selesai dengan cepat.

“Ko,,, koq pendek banget sih ngiketnya,, lagian kenapa ngiketnya di belakang,,,” protes Ivan kepada Niko yang membantu mengikatkan sosis di pinggang belakang istrinya, membuat sosis itu menggantung tepat di depan selangkangannya istrinya.

Niko mengangkat kedua pundaknya, “Tapi Istimu ga protes tuh,,,” jawaban itu membuat Ivan melototi istrinya yang jadi salah tingkah, wajah berhias kacamata itu memerah malu.

“Sayaaaang,,, Kan ini cuma permainan aja,, ngga lebih koq,” bujuk Aira, membuat Ivan tidak bisa berkata apa-apa.

“Hanya permainan,,,” hati Aira berkali-kali mengucapkan kalimat itu dengan jantung berdegub kencang.

Protes yang sama juga dilontarkan Adit yang melihat istrinya, Andini, dengan sengaja memutar sosis yang berada di belakang ke depan, hingga menggantung tak jauh dari selangkangannya.

Begitu juga dengan Pak Wisnu yang melototi ulah Ivan, meski sosis itu tetap berada di belakang, tapi wanita simpanannya tidak protes saat Ivan menggulung tali menjadi lebih pendek.

“Okeeee,,, para suami silahkan berbaris disana,,, dan kalian berbaris di sini,, silahkan menutup mata dengan syal ini,,,” Bu Sofie kembali memberi perintah.



I Borrowed 42

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 43

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 44

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 45

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 46

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 47

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 48

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 49

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 50

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 51

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 52

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 53

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 54

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 55

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 56

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah

terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 57

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 58

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 59

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 60

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 61

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 62

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 63

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 64

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 65

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 66

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 67

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 68

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 69

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 70

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:



Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 71

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 72

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 73

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 74

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 75

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 76

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini



Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 77

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 78

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 79

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 80

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 81

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 82

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 83

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 84

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 85

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 86

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 87

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 88

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 89

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 90

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 91

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 92

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 93

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 94

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 95

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 96

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 97

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 98

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 99

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 100

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 101

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

I Borrowed 102

Sebulan sudah setelah momen di taman kanak-kanak dan selama itu juga Zen menampik pikiran negatif tentang pemandangan yang ia lihat terakhir kali antara Ran dan Adit di depan pintu roof top.

Suatu pemandangan yang diam-diam membuat perasaan Zen tergelitik untuk segera bertanya seakan menunjukkan sikap posesif. Namun, hingga saat ini dia berhasil menahannya agar Ran tetap merasa nyaman dengan dirinya dan hubungan persahabatan dengan Adit selama belasan tahun juga tidak rusak begitu saja.

Bahkan setelah kejadian tersebut, akhirnya Zen memutuskan untuk memperbaiki diri dengan kembali bersikap seperti biasa—alih-alih ia telah menuruti apa yang dikatakan Papa Ran bahwa tidak baik menyalahkan diri sendiri dan menjauh seseorang yang benar-benar ingin dilindungi, maka hari itu juga Zen menelepon Ran dan meminta bertemu untuk berbicara, meminta maaf serta mengatakan semua isi kepalanya.

Semoga Kakak suka sama kadonya. Selamat karena ujiannya sudah selesai dan dapat rekomendasi beasiswa di UI.

Ran.

Untuk kesekian kalinya, Zen kembali membaca kartu ucapan yang terselip pada kotak kado berisi dasi kupu-kupu pemberian Ran. Gadis itu memang sengaja membeli dasi tersebut ketika melakukan acara nge-date mereka yang sesungguhnya karena

selama ini, mereka hanya sekadar belajar bareng dan menikmati suasana kompleks perumahan Ran. Alih-alih Zen dan Ran ingin menikmati suasana kota bersama dan sebagai pengalihan saat suasana hati Zen kembali kalut karena rumor di sekolah yang membuat telinganya panas.

Ran tidak mengetahui hal tersebut dan Zen tidak akan membiarkan gadis itu mengetahuinya karena dia belum menemukan bukti mengenai kebenaran rumor tersebut, meskipun apa yang ia dengar dari anak-anak sekolah telah membuat amarahnya memuncak.

Jika rumor tersebut adalah benar, maka Zen sungguh menganggap Ran sama dengan perempuan-perempuan lainnya.

Jangan biarkan pikiran negatif menguasai, pikir Zen yang sedang berdiri di depan cermin kamarnya. Ia tampak mengenakan kemeja formal berwarna putih dengan dasi kupu-kupu yang ia rasa seperti akan mencekik lehernya, sebab ini adalah pertama kali Zen menggunakan dasi kupu-kupu. Namun, biar bagaimanapun Zen memutuskan untuk tetap mengenakan dasi tersebut karena merupakan hadiah pemberian dari Ran sebagai hadiah mendapatkan rekomendasi beasiswa di UI.

Diam-diam Zen sadar betul bagaimana perasaannya terhadap gadis itu, meskipun sekarang dia harus menahan amarah setiap mendengar rumor dan ketika melihat Ran.

Suara ketukan pintu terdengar dan dalam hitungan detik Ariska terlihat bersandar di depan daun pintu kamar Zen yang terbuka. "Selamat, Dek. Ujian lo sudah berjalan lancar dan serius gue enggak nyangka lo bakal dapat jalur undangan di UI." Ariska

tersenyum, sambil melipat tangan di depan d**a.

Zen mengernyit mendengar ucapan Ariska yang tiba-tiba memanggilnya dengan sebutan 'Dek.'

"Kenapa tiba-tiba?" tanya Zen, memposisikan badannya menghadap Ariska.

Wanita itu menggeleng lalu melangkah masuk ke kamar dan duduk di tepi kasur Zen. "Gue lihat ada sesuatu yang lo pikirkan sebelum dan bahkan setelah ujian lo selesai. Ada masalah?"

Wajah Zen seketika menegang. Namun, segera ia sembunyikan dengan mengambil jam tangan yang terletak di meja belajar. "Enggak ada yang kusembunyikan. Everything is fine." Zen memilih untuk tidak melihat ke arah Ariska, melainkan menatap sebuah kertas berwarna pink tersimpan rapi di dalam celah buku Hamlet miliknya.

Kertas pink yang merupakan surat pertama Ran ketika ia masih menganggap cewek itu sama seperti yang lainnya.

Kita selesaikan semuanya malam ini, Ran. Sebulan terakhir lo memang sama gue, tapi gue enggak nyangka dengan drama lo selama ini.

Zen mengembuskan napas dan tiba-tiba ia merasa sesuatu menyentuh rambutnya hingga membuat cowok itu buru-buru menghindar.

Ariska tertawa dengan kedua telapak tangan menengadah karena gumpalan gel rambut yang menempel tangannya. "Sini gue pakein gel, biar rambut lo mengkilap dan tertata kayak aktor di TV. Malam ini lo kudu ganteng maksimal di prom night."

Dengan usaha keras Ariska mencoba menahan kepala Zen

agar tidak bergerak sehingga membuat wanita itu mudah untuk menata rambut adiknya. Ariska ingin mengeluarkan ilmu yang dia pelajari di youtube dalam hal menata rambut pada diri Zen malam ini, setelah berulang kali dirinya berhasil menata rambut Balinda dan mendapat pujian dari pegawai kafe.

Saat itu juga Ariska berencana untuk membuka jasa penata rambut.

"Yap, so handsome." Buru-buru Ariska merogoh saku celana santai dan meletakkan kunci mobil di tangan Zen, sambil mengedipkan sebelah mata.

"Aku pergi bareng Boim, Kak dan Ran juga"

Ariska menggeleng cepat, buru-buru berkata, "Jemput Ran pakai mobil ini dan hanya kalian berdua. Nikmati pesta perpisahan hanya dengan Ran dan jangan berpikir bahwa ini adalah perpisahan di antara kalian." Ariska menepuk pipi Zen pelan karena tiba-tiba ekspresi adiknya berubah menjadi sendu.

"Bersikap dewasalah setiap kali menyelesaikan masalah." Ariska menatap Zen berusaha menyelami isi kepala adiknya yang selalu tertutup jika sesuatu sedang mengusik perasaan pemuda itu.

Lo selalu menyembunyikan masalah buat diri lo sendiri, tapi gue yakin lo juga bisa menyelesaikannya. Adek gue benar-benar sudah cukup dewasa.

"Terima kasih." Zen menggenggam kunci mobil Ariska lalu mengambil jas formal yang tergantung di dalam lemari kemudian mengenakannya.

"Masalah Boim, gue sudah kasih tahu dia supaya enggak usah

jemput lo sama Ran jadi lo bisa langsung ke rumah cewek lo." Ariska melangkah berdiri di belakang Zen lalu mendorongnya dengan antusias. Namun, tiba-tiba wanita itu kembali menarik tangan Zen dan segera meraih parfume axe gold kemudian menyemprotkannya di pergelangan tangan serta leher Zen.

Beberapa detik menyemprotkan parfume, Ariska pun tidak lupa untuk mengendus mencari aroma tersebut. "Yeah, perfect. Buruan pergi, jangan buat cewek lo nunggu." Ariska kembali mendorong tubuh Zen dengan penuh antusias.

Di depan kamar Ibu Zen, cowok itu menghentikan langkah untuk berpamitan dengan seorang wanita paruh baya yang terlihat sedang menulis sesuatu pada secarik kertas. Sejauh ini, ibu Zen tampak baik-baik saja bahkan penyakit post traumatic stress disorder-nya juga sudah semakin berkurang karena beliau kembali memiliki semangat hidup. Setiap kali melihatnya ibunya membuat Zen selalu teringat dengan Ran, sebab beliau sangat menyukai gadis tersebut bahkan terkadang wanita itu mengatakan harapannya mengenai Ran kepada Zen.

"Ibu, hari ini menulis lagi?" Zen meletakkan kedua tangan di bahu ibunya lalu melirik ke arah kertas yang menampilkan sederet kalimat berisi kata-kata indah bertajuk wanita. "Menunggu bulan purnama," ucap Zen ketika membaca judul dari tulisan ibunya.

Ibu Zen menghentikan aktivitasnya lalu memegang tangan kanan Zen. "Menunggu bulan purnama sama dengan menunggu selama belasan tahun, Zen dan itulah cinta seorang wanita sesungguhnya."

Zen terdiam sejenak dan akhirnya berucap, "Aku akan mengingatnya."

Tanpa membuang waktu Zen mencium punggung tangan ibunya dan berpamitan untuk pergi meninggalkan rumah. Seperti biasa pula, ibunya juga akan menitipkan salam atau salah satu hasil karya puisinya untuk Ran dan gadis itu pasti akan sangat menyukainya lalu meminta untuk bertemu dengan beliau.

Setelah masuk ke mobil, Zen menyempatkan diri untuk mengirimkan pesan singkat kepada Ran. Namun, tiba-tiba hal lain merasuk dalam pikirannya.

"Enggak apa-apa." Zen kembali merasa hal aneh yang selalu ia rasakan dan sungguh mengganggunya. "Si Pendek itu, apa sudah siap-siap?" bisik Zen, sambil menyalakan mesin mobil dan menjalankannya pergi menuju rumah Ran.

Ran duduk manis di depan cermin kamar ibunya, berdiam diri selagi ibunya bergerak lincah memoleskan make up tipis untuk mengunjungi acara prom night malam ini. Jantungnya tidak pernah berhenti berdetak kencang sejak kemarin karena akan melihat Zen mengenakan tuxedo dan dasi kupu-kupu pemberiannya. Entah sejak kapan Ran menjadi gila sendiri jika membayangkan penampilan Zen sekarang.

Meskipun ia sadar Zen kembali bersikap aneh sejak pandangan anak-anak perempuan di sekolah memandangnya dengan tatapan merendahkan. Bahkan, untuk pertama kali Ran memiliki haters yang selalu memenuhi lokernya.

Padahal baru saja baikan. Ran menghela napas sambil terus

memasang ekspresi excited di hadapan mamanya. Kak Zen memang masih bersikap baik, tapi ada yang ganjil seiring dengan perubahan pandangan anak-anak di sekolah.

"Ran, melamun?" tanya Mama Ran ketika dia selesai merias wajah anak gadisnya.

Ran mengerjapkan mata, sambil buru-buru berkata, "Ma, Ran beneran gugup. Muka Ran aneh, enggak, sih?"

Dengan piawai Ran memasang mimik khawatir ketika mamanya hampir menemukan fakta bahwa Ran sedang berpikir—melamun—mengenai kebaikan Zen yang dia rasa sangat aneh dan tidak alami akhir-akhir ini.

"Jauh lebih baik, daripada dandananmu waktu masih kelas sepuluh yang sudah seperti ondel-ondel." Mama Ran tertawa mengejek ketika teringat anaknya yang pulang dengan dandanan menor hingga membuat dia bahkan terkejut dan sempat tidak mengenali Ran.

Melihat mamanya tertawa, Ran hanya cemberut sesaat lalu segera pergi menuju dapur sekadar meminum seteguk air untuk melegakan rasa haus akibat gugup.

Untuk kesekian kalinya pikiran yang mengganjal ini berhasil ia tutupi akibat rasa gugup karena akan pergi ke prom night bersama Zen.

Ran pikir malam ini adalah waktu yang tepat untuk membicarakan semua keganjilan di antara mereka dan ia harap tidak ada kata berpisah karena sebuah kesalahpahaman.

"Kau bidadari jatuh dari surga di hadapanku." Papa Ran tiba mengatakan salah satu lirik lagu Coboyj****r ketika melihat Ran

menuju dapur menghampiri dirinya yang sedang menikmati kopi di meja makan.

Seketika Ran tersipu malu karena mendapat respon baik dari papanya. Namun, di waktu bersamaan perasaan itu terpatahkan ketika ia sadar perkataan itu diberikan bukan kepada Ran, tetapi pada mamanya karena dalam hitungan detik wanita itu menyambut dengan sebuah nyanyian.

"Oh, baby please be mine, please be mine, oh mine" Nyanyian mama Ran pun terputus ketika mendengar suara ketukan pintu di ruang tamu dan pasangan suami istri itu kompak melakukan langkah seribu untuk segera melihat siapa yang datang.

Seketika mata mereka membulat. Papa Ran segera berdeham lalu memperbaiki letak kacamatanya dan Mama Ran bergelayut manja di lengan suaminya, sambil menyandarkan kepala di lengan pria itu. Membuat seseorang yang berada di hadapan mereka merasa tidak nyaman, melihat pemandangan tersebut.

"Maaf, cari siapa, ya?" tanya Mama Ran menatap lurus ke depan, berusaha menyembunyikan rasa ingin tertawa.

Mereka paham sekali dengan apa yang telah terjadi sehingga sayang rasanya jika melewatkan hal tersebut.

Masa muda memang menyenangkan. Itulah yang ada dalam pikiran pasangan suami istri tersebut.

"Assalamualaikum. Ran ada, Tante?" Suara Zen tiba-tiba terdengar kikuk dan hal itu karena ia merasa tidak nyaman dengan dasi kupu-kupu yang terpasang di kerah bajunya dan melihat sikap

orang tua Ran di hadapannya.

Tersirat kekecewaan di wajah Mama Ran ketika Zen langsung menanyakan keberadaan Ran, padahal jika pemuda itu memperkenalkan dirinya sekali lagi seperti keinginannya maka dia ingin sekali menggodanya. Namun, Zen memang berbeda dan tahu bagaimana agar ia tidak terlihat bodoh.

Tabiat suamiku sekali, sulit untuk diejek.

"Ran ada di dalam, dari tadi dia enggak mau keluar. Gugup mau ketemu kamu yang katanya bakalan gan"

"Mama!" seru Ran berjalan cepat dari arah dapur, buru-buru memotong ucapan mamanya sebelum semuanya akan menjadi memalukan, sedangkan Papa Ran hanya tersenyum tipis melihat dua wanitanya ini.

"Kamu itu enggak bisa berhenti godain anak kita, ya?" bisik Papa Ran. Namun, Zen bisa mendengarnya.

Wanita itu hanya mengangguk dan mendapat tepukan dikepala dari suaminya.

"Kak Zen, ayo kita pergi. Takutnya nanti jalanan macet. Kak Boim, di mana?" Ran mencoba beralasan untuk segera pergi dari sini dan membuat pengalihan mencari Boim karena awalnya mereka berniat untuk pergi bareng, tetapi cowok bertubuh tinggi besar itu tidak terlihat.

"Gue jemput lo, Boim sudah pergi duluan." Zen mengalihkan pandangan ke arah orang tua Ran yang malah asik sendiri setelah beberapa saat mengamati Ran dengan balutan dress warna soft pink, tampak begitu lembut berpadu dengan kulit kuning langsatnya.

Ran berdeham lalu mengganggu kaku karena apa yang ia bayangkan tentang penampilan Zen nyaris sempurna. Maksudnya cowok di hadapannya ini sungguh terlihat semakin berkharisma dengan balutan tuxedo. "Eng ... kita be-rangkat sekarang, Kak?"

Zen mengganggu lalu berdeham mengingatkan pasangan suami istri di hadapannya agar menyadari keberadaan mereka. "Om, Tante, kami berangkat dulu."

Zen dan Ran ingin mencium punggung tangan mereka. Namun, Mama Ran kembali berceletuk, "Salimannya pelan-pelan, jangan sampai make up kalian rusak."

Ran merona dan segera memalingkan wajah, buru-buru menarik tangan Zen untuk segera pergi. Mereka yang melihat pasangan muda malu-malu itu hanya bisa tertawa mengingat masa-masa ketika mereka masih pacaran.

"Jadi ingat bagaimana malunya aku waktu liat kamu pake baju begitu, Mas. Ganteng banget." Mama Ran mencubit hidung suaminya gemas.

"Ada gula ada semut. Semutnya pergi ke sarang yang ada tinggal kamu dan kamu semanis gula." Papa Ran mencoba menggombal dengan mencuri cuplikan kalimat dari salah satu boyband Korea yang dia lihat di ponsel Ran sebelumnya.

Mama Ran hanya mengernyitkan hidungnya lalu pergi meninggalkan suaminya, merasa lucu karena tahu lelaki tersebut tidak pernah menggombal.

Zen menghentikan mobil di parkir Mahendra Hotel dan buru-buru menahan tangan Ran agar tidak membuka pintu mobil.

"Biar gue yang buka."

"Kak, tunggu" Ran mencoba menahan Zen. Namun, cowok itu tidak mendengar dan malah bergegas keluar mobil lalu membuka pintu untuk Ran. Hal yang membuatnya menjadi tersipu malu akan sikap Zen karena terasa begitu manis.

"Kak, tunggu sebentar," ucap Ran melepas genggam tangan Zen ketika cowok itu selesai menutup pintu dan bersiap untuk pergi menuju ballroom.

Zen menurut dan berdiri di sisi Ran, menunggu apa yang hendak dilakukan gadis itu. Seketika tubuhnya menegang dan perasaannya menjadi tak keruan ketika Ran melangkah mendekat lalu dengan tangan gemetar ia meraih kerah kemeja Zen.

Ran tersenyum manis, menatap hadiah pemberiannya. "Pakainya seperti ini, supaya rapi dan enggak mudah berantakan."

"Thanks," bisik Zen, sambil menggenggam tangan kanan Ran yang masih berada di dasi kupu-kupunya.

Napas Ran seketika tercekat, wajahnya bahkan merona. Ia belum siap untuk hal ini hingga akhirnya Ran memejamkan matanya.

"Kenapa lo ngelakuin hal ini?" tanya Zen pelan, membuat Ran membuka matanya dan menatap Zen dengan kebingungan.

"Maksud, Kakak?"

"Woy, jangan pacaran di sana! Buruan masuk!" Suara yang muncul dari belakang Zen seketika m*****k suasana di antara Zen dan Ran. Buru-buru Ran menengok untuk melihat siapa pemilik suara tersebut.

Buru-buru Ran ingin melangkah menghampiri si pemilik

suara. Namun, Zen segera menahannya. "Lo sama gue, Ran."

Alunan musik terdengar memenuhi ballroom, beberapa remaja tampak menikmati suasana prom night dengan saling berbincang, tertawa, dan tentu saja menikmati hidangan yang telah disediakan oleh Mahendra Hotel.

Zen dan Ran berjalan beriringan di belakang Adit serta Boim. Mata mereka membulat sempurna ketika melihat bagaimana tata ruang serta suasana prom night saat ini yang bisa dikatakan hampir mirip seperti pesta para pejabat setelah melakukan pertemuan tahunan antar negara kawasan.

Yeah, mereka berlima sempat melihat video semacam simulasi jamuan makan malam ASEAN di youtube salah satu Fakultas Ilmu Hubungan Internasional, beberapa hari sebelum prom night dimulai dan hal tersebut membuat Rhoma bersikeras untuk mendaf ar di fakultas bersangkutan.

"Keren," bisik Ran dan Boim berbarengan, sedangkan Adit malah mencari keberadaan Rhoma untuk menjalankan kejutan rahasia yang telah mereka bertiga susun jauh-jauh hari.

"Itu anak ke mana lagi? Perlengkapannya sudah siap belum?" bisik Adit yang berdiri di samping Ran. Bisikan yang berhasil membuat Zen melirik ke arahnya dengan pandangan penuh tanda tanya.

Kemarahan yang berusaha ia kubur kembali menguak hingga membuat Zen tiba-tiba menarik tangan Ran pelan lalu menukar posisinya agar tidak berdampingan dengan Adit.

Dia tidak ingin Adit ikut terluka atas niat Ran bersama

mereka.

Seketika Adit mengernyitkan kening, begitu pula dengan Boim. Namun, segera mereka mengabaikan sikap Zen karena sekarang mereka sedang mengganggu-anggukan kepala mengikuti hentakan musik.

"Im, temenin gue cari makan. Laper, sengaja gue enggak makan dari sore, padahal Ibu Min buat kue enak banget." Adit tiba-tiba ingin pergi meninggalkan Zen dan Ran berdua saja karena ingin memberikan mereka ruang untuk bersama menikmati malam acara perpisahan.

Tanpa basa-basi sebelum Boim mengelak, Adit segera menarik lengan Boim dan pergi menjauh sambil cekikan karena ia sempat melirik ke arah Ran yang meminta agar mereka tetap bertahan. Namun, jangan harap Adit akan menurutinya sebab inilah salah satu rencana untuk mereka berdua.

Di meja prasmanan sudut mata Boim menangkap sosok Rhoma yang sedang berbincang dengan petugas hotel di sudut ruangan, sehingga buru-buru Boim menarik tangan Adit untuk menyusul Rhoma. Namun, langkah mereka terhenti ketika cowok tersebut mengisyaratkan agar tidak menghampirinya.

Beberapa saat menyaksikan percakapan Rhoma dan petugas hotel yang tampaknya sangat serius akhirnya Rhoma menghampiri Adit serta Boim dengan setengah berlari.

"Nah, ini dia bos kita Rhoma Mahendra! Gila hotel bokap lo emang yang paling keren!" seru Adit dan langsung mendapat pukulan di kepala dari Rhoma.

"Shh, jangan sebut-sebut nama Mahendra dan tentang hotel

bokap gue. Gue mau jadi orang biasa-biasa aja biar cewek-cewek matre enggak ngejar-ngejar gue karena duit." Rhoma melipat tangan di atas d**a lalu menebar pandangan ke seluruh murid yang sedang menikmati drama komedi dari anak kelas XI IPS. "Di mana Zen sama Ran? Kejutannya sudah siap dan bakal kita lakuin habis ini, soalnya acara selanjutnya itu dansa, 'kan?"

Boim segera mengarahkan kepala Rhoma dengan kedua tangannya ke arah kanan dan tampak Zen serta Ran sedang duduk di salah satu kursi yang telah disediakan.

Seketika wajah Rhoma merona. "Ran manis, ya. Gue jadi pengen dansa sama dia, tapi bisa pulang tanpa kepala kalau itu kejadian."

"Elo kenapa enggak ajak Lea? 'Kan lo suka sama dia, meskipun ditolak, sih" Adit menggaruk tengkuk setelah mengirim beberapa foto selfie-nya di Line.

"Ya, gue emang masih suka Lea, tapi kayaknya dia lagi PDKT sama anak kuliah. Gue liat di ig." Wajah Rhoma seketika murung.

Boim dengan baik hati merangkul bahu Rhoma agar membuatnya tetap tabah.

"Kembali ke laptop, kita samperin mereka sekarang," ucap Rhoma kembali mengumpulkan semangat hidupnya, setelah menemukan fakta bahwa Lea kini sedang melakukan PDKT dengan seorang mahasiswa.

Adit dan Boim pun mengganggu sambil tersenyum simpul, menanti untuk melihat reaksi para murid cewek yang akan terbawa perasaan lalu menatap dengan tatapan iri karena kejutan yang akan mereka lakukan malam ini.

Drama komedi pun berakhir seiring suara tawa, berbaur dengan tepuk tangan para murid dan guru serta MC yang sudah berada di atas panggung mengucapkan kata selamat kemudian berulang kali memulas bagaimana kelucuan dari drama komedi tersebut.

"Baiklah, untuk penampilan selanjutnya gue harap cewek-cewek di sini enggak bakal baper karena bakalan ada cowok ganteng yang bakal menunjukkan suara indahnya, well, mungkin agak aneh untuk tema acara prom night kita malam ini. Namun, gue yakin lo-lo pada enggak bakalan nyesel." MC berhenti sejenak setelah menyadari bagaimana reaksi anak cewek yang mulai berbisik membicarakan sosok tersebut. "Penasaran, ya?" pancing MC tersebut, hingga membuat para cewek-cewek histeris agar MC tersebut segera menyelesaikan pembicaraan tanpa membuat mereka menunggu lama.

"Yes, yes, yes! Tell me, please! I want to know!" teriak Boim dengan membentuk sebuah corong dari tangan dan meletakkannya di bibir agar suara yang dihasilkan menjadi lebih nyaring.

"Yeah! Kami tidak bisa menunggu lagi," lanjut Rhoma yang langsung duduk bergabung di meja Ran dan Zen diikuti oleh Adit serta Boim.

Adit hanya tersenyum penuh arti menatap mereka berdua.

"Bagi yang bernama Ares Zaendra, silakan tunjukan suara emas lo!" teriak MC tersebut hingga membuat para cewek menjadi histeris dan bertepuk tangan.

Sontak, Zen dan Ran terkejut mendengarnya. Namun, Ran

segera sadar dan menepuk pundak Zen. "Kakak mau nampilin sesuatu? Kok, enggak bilang?"

Belum sempat Zen menjawab Adit sudah mengambil suara duluan dengan berkata, "Zen memang gitu, Ran. Tipe yang enggak suka bilang-bilang. Doi penuh dengan teka-teki kayak TTS."

Mendengar jawaban Adit, Ran langsung tersenyum lalu memandang wajah Zen dengan tatapan seolah berkata tampilkan-yang-terbaik. Zen sadar akan hal tersebut hanya mengangguk, menggenggam tangan Ran sejenak lalu segera pergi menuju panggung setelah sebelumnya mengucapkan sesuatu yang membuat Ran seketika bersemu merah.

Diam-diam tiga cowok yang berada di meja bersama Ran hanya bisa memandang pasangan tersebut dengan tatapan penuh arti karena Zen memperlancar kejutan mereka. Sekarang, Zen tinggal memutuskan untuk membuatnya berjalan manis seperti bayangan tiga temannya atau hanya berjalan biasa-biasa saja seperti di kafe.

Suara teriakan histeris dan tepuk tangan para cewek kembali terdengar ketika Zen berada di atas panggung, begitu pula dengan Ran yang ikut bertepuk tangan sambil mengacungkan jempol untuk memberi semangat.

Zen menatap ke arah Ran sambil mengambil kursi, gitar akustik dan menyesuaikan tinggi microphone dengan tinggi badannya ketika duduk di atas kursi.

Suasana menjadi senyap ketika Zen mulai memetik senar gitar, menghasilkan melodi akustik yang begitu lembut dan

romantis berpadu dengan permainan lampu pendukung suasana. Beberapa detik kemudian Zen mulai bernyanyi dan kali ini dia membawakan lagu dari Nick Drake yang berjudul Northern Sky. Lagu yang cukup lawas, tetapi Zen menyukainya karena dapat menggambarkan suasana hatinya saat ini.

Dan selagi menyanyikan lagu tersebut, mata Zen tidak pernah berhenti menatap ke arah Ran.

But now you are here

Brighten my northern sky

I've been a long time that I'm waiting

Been a long time that I'm blown

Zen masih terus menatap hangat ke arah Ran dan ia tahu bahwa gadis tersebut tersipu malu karena sadar bahwa lagu tersebut untuk dirinya. Cowok itu pun masih melanjutkan nyanyiannya tidak peduli dengan teriakan histeris para murid cewek yang terbawa perasaan dengan nyanyiannya karena terlewat romantis.

Would you love me for my money

Would you love me 'till I'm dead

Zen tersenyum tipis menatap jauh ke arah Ran, sambil terus membawakan lagu yang mewakili perasaannya.

Di sisi lain, Ran yang duduk di kursinya terlalu banyak menunduk menyembunyikan wajah yang dari awal sudah memerah karena ia tahu makna dari lagu tersebut dan lagu ini adalah lagu yang pernah dia dengar di ponsel Zen. Yeah, di acara nge-date mereka Ran sempat menarik salah satu earphone Zen karena tidak mendengarkan perkataannya saat memilihkan dasi

kupu-kupu untuk cowok itu.

Tiba-tiba Adit mengangkat tangan kanan Ran dan ia pun menatap gadis itu dengan pandangan jenaka lalu mengisyaratkan agar Ran melihat Zen karena sadar bahwa pemuda di atas panggung tersebut tidak berhenti melihat ke arah Ran.

"Dia bener-bener jatuh cinta sama lo, Ran. Sekarang lambaikan tangan dan beri tahu kalau Zen itu cowok lo, supaya itu cewek-cewek di sana enggak baper. Ya, 'kan, Bro?"

Rhoma dan Boim mengacungkan jempol lalu mengangguk kompak, sedangkan Ran tidak bisa berhenti merona kembali menatap sekilas ke arah Zen.

Wajah Ran semakin merah dan menuruti gerakan tangan Adit di lengannya untuk menggerakkan tangan Ran seperti gerakan melambai dan hal tersebut cukup menarik perhatian murid perempuan di ballroom.

I Borrowed 103

Mohon maaf, isi bab sedang dalam revisi. Jadi jangan membaca bab ini. Karena belum layak dibaca. Terima kasih.

Hampir setiap orang pernah mengalami stres. Namun, kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Agar stres tidak terus berlanjut sampai menimbulkan gangguan kesehatan, ada beragam cara mudah untuk mengatasi stres yang dapat Anda lakukan.

Stres merupakan kondisi yang sangat umum terjadi. Dalam kondisi normal, stres bisa memberikan dampak positif, misalnya membantu Anda bekerja lebih cepat ketika harus menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.

Namun, stres juga bisa berdampak negatif bila sering terjadi, berkepanjangan, atau dibiarkan tanpa penanganan.

Dampak Stres terhadap Kesehatan

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat. Hormon-hormon tersebut juga bisa membuat Anda merasa mudah lelah.

Selain itu, daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres juga akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan Anda pun lebih mudah terkena penyakit. Ada beberapa penyakit yang bisa Anda alami saat stres, antara lain:

Gangguan pencernaan, seperti iritasi usus besar, kolitis ulseratif, gastritis, dan GERD

Masalah pada kulit dan rambut, seperti rambut rontok permanen, eksim, psoriasis, dan jerawat

Disfungsi seksual, seperti ejakulasi dini, impotensi, dan hilangnya hasrat seksual

Gangguan menstruasi

Obesitas dan gangguan makan lainnya

Penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung

Gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian

Sakit kepala

Gangguan tidur

Agar stres tidak semakin berat atau menimbulkan masalah kesehatan, penting bagi setiap orang untuk bisa mengurangi dan mengendalikan stres dengan baik.

Beragam Cara Mudah Mengatasi Stres

Langkah utama mengatasi stres adalah mencari tahu penyebab stres yang muncul. Dengan begitu, Anda bisa memikirkan jalan keluarnya. Kalau masalah penyebabnya bisa diselesaikan, stres juga dengan sendirinya dapat teratasi.

Sementara penyebab stres belum teratasi, lakukanlah hal-hal berikut ini untuk mengatasi stres dan membuat pikiran lebih rileks:

1. Ungkapkan keluhan kesah

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat atau psikolog. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

2. Olahraga secara rutin

Selain membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga bisa meredakan stres. Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran Anda pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati Anda.

Anda tidak perlu melakukan olahraga berat untuk melepas stres. Cukup lakukan olahraga sederhana, seperti jalan santai atau bersepeda.

3. Lakukan meditasi

Meditasi atau yoga selama 10–15 menit dan dilakukan sebanyak 4–5 kali dalam seminggu bisa menenangkan pikiran Anda. Melakukan meditasi dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa lebih tenang.

4. Lakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, atau sekadar bernyanyi, bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa lebih rileks.

Namun, pastikan aktivitas yang Anda lakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru.

5. Fokus pada saat ini

Jangan terlalu lama terjebak dalam peristiwa yang telah terjadi, terlebih jika kejadian tersebut membuat Anda sedih. Jalani saja hidup saat ini dan jangan mencemaskan apa yang nanti akan terjadi.

Menjalani hidup dengan perasaan bahagia dan pikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada kehidupan Anda ke depannya.

6. Terapkan pola hidup sehat

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bila berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater.

END

- This is the latest update -



ALSO BY THIS WRITER



Gadis Kepala
Batu

👁 5K



PERFECT
ACCIDENT

👁 14.3K



Lucid Die

👁 1.5K